

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 23. März 2026** ▪
Leibgericht mit Viktoria Fuchs



Katja Bechmann

Bouillabaisse mit geröstetem Baguette und Safran-Mayonnaise

Zutaten für zwei Personen

Für die Bouillabaisse:

2 Riesengarnelen mit Schale, entdarnt
 6 Miesmuscheln
 150 g Rotbarschloins, ohne Haut
 200 g Seeteufelloins, ohne Haut
 150 g Zanderloins, mit Haut
 2 festkochende Kartoffeln
 1 Stange Porree
 2 Karotten
 1 Fenchelknolle mit Grün
 3 Zwiebeln
 1 rote Chilischote
 2 Knoblauchzehen
 2 EL Tomatenmark
 200 ml Fischfond
 200 ml Gemüsefond
 200 ml franz. Wermut
 Olivenöl, zum Braten
 Rapsöl, zum Braten
 2 Zweige Thymian
 2 Lorbeerblätter
 1 TL Safranfäden
 1 Sternanis
 2 TL getrockneter Oregano
 1 Prise Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Safran-Mayonnaise:

3 Knoblauchzehen
 3 getrocknete Tomaten, in Öl eingelegt
 1 Ei, Größe M
 Ca. 10 ml der Bouillabaisse-Flüssigkeit,
 von oben
 100-120 ml neutrales Pflanzenöl
 1 Msp. Safranfäden
 1 Prise Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein schneiden und in einem Topf mit Olivenöl und Rapsöl glasig braten. Tomatenmark anrösten, Sternanis und Chili dazugeben. Mit der Hälfte des Wermuts ablöschen und einige Minuten köcheln lassen, dabei die Flüssigkeit gut verdampfen lassen.

Karotten schälen. Lauch und Fenchel putzen. Fenchel, Karotten und Lauch gleichmäßig schneiden und in dem Ansatz leicht anrösten. Kartoffeln schälen, klein würfeln und zum angerösteten Gemüse geben. Mit Fischfond und Gemüsefond aufgießen. Restlichen Wermut hinzugeben. Thymian hacken und zusammen mit Lorbeerblättern, Safran, einer Prise Zucker, Pfeffer und einer kräftigen Prise Salz hinzugeben. Mit Deckel auf kleiner Flamme köcheln lassen.

Miesmuscheln in den Topf geben. Fischloins in mundgerechte Würfel schneiden. Erst kurz vor dem Servieren in die Bouillabaisse geben und ziehen lassen. Suppe darf dann nicht mehr aufkochen!

Garnelen in Olivenöl glasig braten und salzen.

Suppe in einem tiefen Teller anrichten und mit Garnele und Fenchelgrün dekorieren.

Knoblauch abziehen. Ei, Knoblauch, Salz und Pfeffer und das Öl in ein hohes Mixgefäß geben. Den Pürierstab auf den Boden setzen und auf höchster Stufe langsam nach oben ziehen. So entsteht eine Mayonnaise. Getrocknete Tomaten hacken und mit Safran unter die Mayonnaise heben. Zum Schluss vorsichtig die abgekühlte Flüssigkeit der Bouillabaisse beimengen und im Kühlschrank bis zum Servieren aufbewahren.

Für das geröstete Baguette:
½ Baguette
1 Knoblauchzehe
Olivenöl, zum Braten

Baguette in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl anrösten. Knoblauchzehe anschneiden und das Baguette damit einreiben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF sind **Garnelen** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand März 2026):

- 1. Wahl Vietnam, Aquakultur: Bio-Aquakultur, White Tiger Garnele und Tiger-Garnele
- 1. Wahl Europa, Aquakultur: Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie

Laut WWF ist **Rotbarsch** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand März 2026):

- 1. Wahl Sebastes mentella - Nordostatlantik FAO 27: Nordostarktis (ICES 1, 2), Pelagische Schleppnetze

Laut WWF ist **Seeteufel** nur bedingt aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand März 2026):

- 2. Wahl Nordostatlantik FAO 27: Kantabrische See und Portugiesische Küste (ICES 8.c, 9.a), Island (ICES 5.a), Bisaka (ICES 8.a-d), Stellnetze-Kiemennetze, Grundlangleinen
- 2. Wahl Südostatlantik FAO 47: Südafrika, Grundschleppnetze

Laut WWF-Fischratgeber ist **Zander** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand März 2026):

- 1. Wahl Dänemark, Deutschland, Niederlande, Schweiz, Aquakultur: geschlossene Kreislaufanlage
- 1. Wahl Peipsi-See (Estland und Russland), Wildfang: Stellnetze-Kiemennetze, Umschließungsnetze (Ringwaden), Reusen (Fallen)
- 1. Wahl Binnengewässer: Schweiz, Wildfang: Handleinen-Angelleinen

Laut WWF-Fischratgeber sind **Miesmuscheln** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand März 2026):

- 1. Wahl weltweit, Aquakultur: Leinenkultur, oder es bestehen mit dem Naturschutz vereinbarte Regeln



Andreas Gossner

Tiroler Käsespätzle mit Röstzwiebeln und grünem Salat

Zutaten für zwei Personen

Für den Spätzleteig:

1 Ei
100 ml Milch
10 g Sonnenblumenöl
200 g griffiges Mehl, Type 480
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Mehl, Ei, Öl, Milch und Salz und eine Prise Muskatnuss in einer Schüssel zu einem zähflüssigen, elastischen Teig schlagen. So lange schlagen, bis der Teig Blasen wirft. Kurz ruhen lassen.

Gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und den Teig mit Hilfe einer Spätzlepresse in das Salzwasser geben, einmal aufkochen lassen, und sobald die Spätzle an die Oberfläche steigen, herausnehmen. Spätzlewasser aufbewahren.

Für die Käseschmelze:

1 Zwiebel
125 g Bergkäse
125 g Emmentaler
1 TL Butter
100 ml Spätzlewasser, von oben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Käse reiben und beiseitestellen. Zwiebel abziehen und in feine Brunoise schneiden. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze in Butter hell anschwitzen. Mit etwas Spätzlewasser ablöschen. Abgetropfte Spätzle hinzufügen, salzen, pfeffern und vermengen. Den geriebenen Käse darüberstreuen und unterrühren. Herd ausschalten, den Deckel auf die Pfanne legen und warten bis der Käse komplett geschmolzen ist und Fäden zieht.

Für die Röstzwiebeln:

2 Zwiebeln
Pflanzenöl, zum Frittieren
2 EL Mehl
1 EL edelsüßes Paprikapulver
Salz, aus der Mühle

Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Zwiebeln abziehen, in feine Ringe schneiden, in Mehl und Paprika wälzen und in der Fritteuse knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Salat:

1 Kopfsalat
1 EL Dijonsenf
1 EL flüssiger Honig
1 EL Himbeeressig
2 EL Kürbiskernöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salat waschen, trocknen und in mundgerechte Stücke zupfen.

Senf, Honig, Himbeeressig und Kürbiskernöl vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, Salat damit marinieren.

Für die Garnitur:

1 Bund Schnittlauch

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und Gericht damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sonnhild Schwan

Geflämmte offene Spinat-Lasagne mit konfiertem Lachs und Fischhaut-Chip

Zutaten für zwei Personen

Für die Lasagne-Blätter:

1 Ei
Olivenöl, nach Bedarf
100 g Mehl, Type 405
100 g Hartweizengrieß
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 65 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

Ei, Mehl und Hartweizengrieß mit 100 ml Wasser zu einem geschmeidigen Teig kneten, zu einer Kugel formen, in Klarsichtfolie wickeln und kaltstellen. Anschließend dünn ausrollen und in Quadrate schneiden, diese mit einer Gabel einstechen.

Die Nudelplatten in stark gesalzenem Wasser ca. 2 Minuten kochen lassen.

Für den Spinat:

400 g Babyspinat
1 Karotte
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
50 ml Sahne
Butterschmalz, zum Braten
1 Prise Puderzucker
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte und Knoblauch abziehen. Schalotte fein würfeln, Knoblauch durch eine Presse drücken. Karotte schälen und fein würfeln.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch und Schalotten darin dünsten. Mit Puderzucker betäuben und Karotten hinzugeben. Alles kurz anschwitzen. Spinat hinzugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und mit Sahne ablöschen. Kurz köcheln lassen bis die meiste Flüssigkeit verdampft ist. Vor der Weiterverarbeitung überschüssige Flüssigkeit vorsichtig ausdrücken.

Für die Béchamelsauce:

½ Zitrone, Abrieb
1 EL Butter
250 ml Milch
1 EL Mehl
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butter in einem kleinen Topf zerlassen, Mehl einrühren und leicht

bräunen. Mit Milch ablöschen und unter ständigem Rühren glattrühren. Mit Muskat, Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken.

Für die Fertigstellung:

60 g Parmesan

Lasagne-Blätter abwechselnd mit Spinat und Béchamelsauce in einen Servierring auf einem Teller schichten. Zum Schluss mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen und mit einem Küchenbrenner schmelzen und bräunen.

Für den Lachs:

2 Lachsfilets mit Haut à 150 g
2 Knoblauchzehen
½ Zitrone, Abrieb
500 ml Olivenöl
2 Zweige Rosmarin
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Lachs kalt abspülen und trocken tupfen. Die Haut vom Fleisch trennen.

Das Öl in eine Auflaufform mit angedrückten Knoblauchzehen und Rosmarinzwiegen geben und auf 45 Grad erhitzen. Fisch in das Öl legen, dann im Ofen. ca. 20 Minuten glasig ziehen lassen.

Fischhaut salzen, pfeffern und in eine Pfanne geben. Mit Backpapier bedecken, mit einem Topf beschweren und langsam bei mittlerer Hitze knusprig backen. Fisch aus dem Öl nehmen und vor dem Servieren leicht abtupfen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



PROFI
TIPP

Laut WWF ist **pazifischer Lachs** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand März 2026):

- 1. Wahl: Nordostpazifik FAO 67: Alaska, Wildfang (alle Fangmethoden)
- 1. Wahl: Nordostpazifik FAO 67: Kanada, Buckellachs (*Oncorhynchus gorboscha*), Ketalachs (*Oncorhynchus keta*): Umschließungsnetze (Ringwaden), Haken und Langleinen (Schleppangeln)



Maximilian Vogele

Zander mit Kartoffelschuppen, Estragon-Beurre-blanc, Kartoffel-Spinat-Püree und Estragon-Öl

Zutaten für zwei Personen

Für den Zander:

2 Zanderfilets mit Haut à 160 g
2 große festkochende Kartoffeln
1 Knoblauchzehe
Butter, zum Braten
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
1 TL Speisestärke
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Fisch falls nötig entgräten, trocken tupfen und salzen.

Kartoffeln mit einem Apfeltentkerner ausstechen und anschließend mit einer Mandoline in feine Scheiben hobeln. Neutrales Öl und Speisestärke vermischen und die Kartoffelscheiben darin marinieren.

Kartoffelscheiben wie Schuppen auf der Hautseite des Zanders auslegen und salzen.

In einer Pfanne Öl erhitzen und Zander bei mittlerer bis hoher Temperatur auf der Kartoffelschuppen-Seite braten, bis die Kartoffeln goldbraun sind. Fisch eventuell beschweren, um eine gleichmäßige Bräunung zu erreichen. Fisch kurz vor Schluss wenden, Butter und Knoblauch in die Pfanne geben und den Fisch damit immer wieder übergießen. Fisch nach ca. 1 Minute aus der Pfanne nehmen.

Für das Kartoffel-Spinat-Püree:

400 g mehligkochende Kartoffeln
250 g frischer Babyspinat
1 Schalotte
1 kleine Knoblauchzehe
150 g Butter
50 ml Milch
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in Salzwasser garen.

Schalotte und Knoblauch abziehen und in kleine Würfel schneiden. In einem Topf einen kleinen Teil der Butter schmelzen und die Schalotte darin glasig andünsten. Milch dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Spinat in kochendem Wasser für 30 Sekunden blanchieren und danach in Eiswasser abschrecken. Spinat mit der Milchmischung fein mixen. Kartoffeln abgießen und durch ein feines Sieb streichen, anschließend die Butter unterrühren.

Milch-Spinat-Mischung zum Kartoffelpüree geben und vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Für die Estragon-Beurre-blanc:

1 Schalotte
½ Zitrone, Abrieb
150 g kalte Butter
50 ml Sahne
100 ml trockener Weißwein
2 Zweige Estragon
Salz, aus der Mühle

Estragon fein hacken. Schalotte abziehen, in kleine Würfel schneiden und in einem kleinen Topf mit etwas Butter andünsten. Mit Weißwein ablöschen und um die Hälfte reduzieren lassen. Herd auf niedrige Temperatur stellen. Estragon, Zitronenzeste und Sahne hinzufügen und für 1 Minute ziehen lassen. Sauce durch ein feines Sieb geben und bei niedriger Hitze die restliche Butter stückweise in die Sauce montieren. Mit Salz abschmecken.

Für das Estragon-Öl:

¼ Zitrone, Abrieb
80 ml neutrales Pflanzenöl
30 g frischer Estragon
Salz, aus der Mühle

Estragon, Zitronenzeste und Salz zusammen mit dem Öl für ca. 2 Minuten auf höchster Stufe mixen. Durch ein feines Sieb oder Tuch passieren. Das Öl zusammen mit der Beurre blanc in eine Sauciere geben und neben dem Fisch angießen.

Für die Garnitur:

1 Beet Erbsenkresse

Erbsenkresse als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF-Fischratgeber ist **Zander** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand März 2026):

- 1. Wahl Dänemark, Deutschland, Niederlande, Schweiz, Aquakultur: geschlossene Kreislaufanlage
- 1. Wahl Peipsi-See (Estland und Russland), Wildfang: Stellnetze-Kiemennetze, Umschließungsnetze (Ringwaden), Reusen (Fallen)
- 1. Wahl Binnengewässer: Schweiz, Wildfang: Handleinen-Angelleinen



Svenja Weckenmann

Pfannkuchen mit veganer „Hack“-Lauch-Füllung und Gurkensalat

Zutaten für zwei Personen

Für den Pfannkuchen:

2 Eier
200 ml Milch
60 ml Sprudelwasser
Pflanzenöl, zum Braten
200 g Weizenmehl
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle

Das Mehl mit Milch glattrühren. Ei und eine Prise Salz dazugeben und anschließend Sprudelwasser hinzufügen, bis der Teig die gewünschte Konsistenz hat. Den Teig ca. 20 Minuten kaltstellen. Bei Bedarf noch etwas Mehl oder Wasser hinzugeben.

Eine beschichtete Pfanne mit etwas Speiseöl auf mittlere bis hohe Temperatur erhitzen. Mit einer Schöpfkelle eine Kelle Teig in die Pfanne geben und die Pfanne kurz in jede Richtung schwenken, um den Teig zu verteilen. Den Pfannkuchen von beiden Seiten etwa 1-2 Minuten goldbraun ausbacken. Den restlichen Teig genauso ausbacken.

Für die Sauce:

60 g feines, trockenes Sojagranulat
150 g braune Champignons
1 kleine Stange Lauch
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
200 ml Sojasahne
80 ml trockener Weißwein
200 ml Gemüsefond
1 EL Sojasauce
Rapsöl, zum Braten
Muskatnuss, zum Reiben
½ TL getrockneter Thymian
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Sojagranulat mit 100 ml erhitztem Gemüsefond bedecken und 5 Minuten ziehen lassen.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Lauch putzen und in feine Ringe schneiden. Die übrige Flüssigkeit von dem Sojagranulat bei Bedarf abgießen. Öl in einer Pfanne vorheizen und das Sojagranulat anbraten, bis es leicht braun ist. Dann wieder aus der Pfanne nehmen. Zwiebeln und Knoblauch mit getrocknetem Thymian 3-4 Minuten anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind. Champignons dazugeben und braten, bis die Flüssigkeit ausgetreten ist und sie anfangen zu bräunen. Lauch dazugeben und einige Minuten mit dünsten. Sojagranulat wieder dazu geben, mit Sojasauce und Weißwein ablöschen, kurz einreduzieren lassen. Gemüsefond dazugeben und 4-5 Minuten leicht köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Temperatur reduzieren und die Sojasahne dazugeben. Auf niedriger Temperatur bis zum Servieren etwas reduzieren lassen.

Für den Salat:

1 Salatgurke
1 Schalotte
1 TL mittelscharfer Senf
1 EL flüssiger Honig
3 EL Walnussessig
2 EL Olivenöl
2 Zweige Dill
Salz, aus der Mühle

Gurke mit einem Hobel in dünne Scheiben hobeln oder mit dem Messer sehr dünn schneiden. Die Scheiben in ein Sieb geben, salzen und ca. 25 Minuten entwässern. Dill hacken. Schalotte abziehen und fein schneiden. Essig, Öl, Senf sowie Honig in eine Schüssel geben und miteinander verrühren, bis sich die Zutaten verbunden haben. Den gehackten Dill untermischen.

Die gut abgetropften Gurkenscheiben in eine Schüssel geben und mit dem Dressing vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

1 Bund Schnittlauch

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und Gericht damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.