

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 23. September 2025** ▪
Vorspeise mit Nelson Müller



Antonio Cappadona

Melonenkaltschale und Chicken Wings mit Honig-Teriyaki-Glasur

Zutaten für zwei Personen

Für die Melonenkaltschale:

1 kleine Honigmelone
 2 Limetten, Abrieb & Saft
 1 rote milde Chilischote
 100 g griechischer Joghurt
 250 ml Kokosmilch
 2 EL Honig
 15 g brauner Rohrzucker
 4 Zweige Basilikum
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Honigmelone halbieren und mit einem Löffel die Kerne entfernen. Für die Einlage die Hälfte des Fruchtfleisches in kleine Würfel schneiden. Eine Limette abreiben, beide Limetten halbieren und auspressen. Chili halbieren, entkernen und klein schneiden.

Die andere Hälfte des Melonenfruchtfleisches mit Limettenabrieb, Limettensaft, Honig, Chili, Joghurt, Kokosmilch und Rohrzucker vermischen und in einem Standmixer fein mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Melonenwürfel auf die zwei Melonenschalen verteilen, mit der Melonensuppe auffüllen.

Für die Chicken Wings:

4 Chicken Wings, mit Haut
 75 ml Teriyakisauce
 75 ml dunkle Sojasauce
 2 EL Honig
 Olivenöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Chicken Wings waschen und abtrocknen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, Chicken Wings salzen und pfeffern und bei mittlerer Hitze in der Pfanne garen. Einen Deckel auf die Pfanne geben.

Teriyakisauce, Sojasauce und Honig miteinander vermengen. Wenn die Wings angebraten sind und schon etwas Farbe zeigen, die Sauce mit in die Pfanne geben. Wings solange in der Sauce braten, bis die Sauce reduziert ist. Immer mal wieder umrühren.

Für die Garnitur:

2 Frühlingszwiebeln
 3-4 Basilikumblätter

Frühlingszwiebeln klein schneiden und die Chicken Wings damit garnieren. Basilikum zupfen, waschen und abtrocknen und die Suppe damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Luisa Wilmerding

Panna cotta vom Ziegenfrischkäse mit Tomaten-Aprikosen-Chutney und Basilikum-Pesto

Zutaten für zwei Personen

Für die Panna cotta:

100 g Roggenknäckebrot
150 g Ziegenfrischkäse
100 ml Sahne
50 g Butter
1 Bund Basilikum
3 Blätter Gelatine

Das Knäckebrot zerkleinern und mit der Butter in einem Topf kurz anrösten lassen. Dann mithilfe eines Servierrings auf einem Teller anrichten und die Brösel fest andrücken.

Sahne und Ziegenfrischkäse getrennt voneinander aufschlagen. Die Hälfte des Ziegenfrischkäses mit dem Basilikum pürieren.

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Mit einem Esslöffel der Frischkäsemasse leicht erhitzen, bis sich die Gelatine auflöst.

Anschließend in beide Teile des Frischkäses die Sahne unterheben und mit Salz abschmecken. Die Masse auf die Brösel geben und im Gefrierfach bis zum Anrichten kaltstellen.

Für das Chutney:

10-15 Cherrytomaten
1 kleine Zwiebel
1 kleine Chilischote
2-3 Aprikosen
2-3 cm Ingwer
2-3 Aprikosen
1 EL Honig + Honig zum Abschmecken
1 EL weißer Balsamicoessig
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel anziehen, mit etwas Chili fein hacken und in Olivenöl glasig anbraten. Tomaten vierteln. Aprikosen vom Kern befreien und in ähnlich große Stücke wie die Tomaten schneiden. Tomaten und Aprikosen zusammen in einen Topf geben. Essig, Honig und etwas Wasser zugeben und einkochen lassen. Ingwer schälen und reiben. Chutney mit Ingwer, Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Pesto:

1 Zitrone, Abrieb & Saft
50 g Parmesan
150 ml neutrales Öl
Olivenöl, zum Abschmecken
60 g Pinienkerne
1 Bund Basilikum
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Parmesan reiben.

Basilikum zupfen, waschen und zusammen mit dem Öl, den Pinienkernen und Parmesan in ein Gefäß geben. Mit dem Mixstab pürieren und mit Zitronensaft, Zitronenabrieb, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Kevin Kühn

Thunfischsteak mit Mango-Chili-Chutney und selbstgemachter Teriyakisauce

Zutaten für zwei Personen

Für das Thunfischsteak:

2 Thunfischsteaks, à 150 g, ohne Haut
in Sushiqualität
1 EL Rapsöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Thunfischsteaks von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und in einer heißen Pfanne in Rapsöl für max. 1 Minute von jeder Seite anbraten. Zum Anrichten Streifen vom angebratenen Thunfisch runterschneiden.

Für das Mango-Chili-Chutney:

½ reife Mango
½ Zwiebel
½ rote Chilischote
10 g frischer Ingwer
25 ml heller Balsamicoessig
2 EL Rapsöl
1 TL Chiliflocken
2 EL brauner Zucker
½ TL Salz

Mango schälen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und würfeln. Ingwer schälen und fein hacken. Chili halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

Rapsöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln ca. 3 Minuten darin glasig dünsten. Braunen Zucker, Ingwer, Chili, Mangostücke, Balsamicoessig, Salz und ca 50 ml Wasser hinzufügen. Alles bei geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten köcheln lassen. Regelmäßig umrühren.

Für die Teriyakisauce:

4 Knoblauchzehen
200 ml helle Sojasauce
4 EL Reisweinessig
2 EL Sesam
2 TL Speisestärke
2 Zweige Koriander
4 EL Rohrzucker
2 TL getrockneter gemahlener Ingwer

Knoblauch abziehen, klein hacken und mit den restlichen Zutaten bis auf den Sesam und 100 ml Wasser in einem Mixer mixen. Alles in einem Topf geben und aufkochen, bis der Zucker aufgelöst ist und die Sauce andickt. Den Sesam in einer Pfanne ohne Öl anrösten und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **Thunfisch** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand August 2025*):

- 1. Wahl Westlicher und mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81 Handleinen und Angelleinen
- 2. Wahl Westlicher und mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81 Ringwaden ohne Lockbojen (FAD)
- 2. Wahl Atlantik FAO 21, 27, 31, 34, 41, 47 Handleinen und Angelleinen



Angela Röschinger

Selleriesuppe mit Lammfleischwürfeln, Sellerie-Stroh und Croûtons

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe und Stroh:

1 Sellerieknolle mit Selleriegrün
200 ml Sahne
300 ml Gemüsefond
2 EL Olivenöl
Neutrales Öl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das neutrale Öl in der Fritteuse auf 160 Grad vorheizen.

$\frac{3}{4}$ der Sellerieknolle schälen, würfeln und mit Sahne und Fond im Topf garen. Anschließend sehr fein pürieren und Olivenöl unterschlagen. Suppe ggf. durch ein Sieb drücken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Restlichen Sellerie hobeln, in feine Streifen schneiden und circa 2-3 Minuten goldbraun frittieren.

Für die Lammfleischwürfel:

200 g ausgelöster Lammrücken
2 EL Butter
2 EL Olivenöl
1 TL Zimt
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fleisch in 1-2 cm kleine Stücke schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl scharf anbraten, dann mit Salz und Pfeffer würzen.

Pfanne von der Hitze nehmen, Butter und Zimt hinzufügen und aufschäumen lassen.

Für die Croûtons:

3 Scheiben Toastbrot
Butterschmalz, zum Anbraten
Olivenöl, zum Anbraten

Toastbrot klein schneiden und Croûtons in reichlich Butterschmalz und Öl in der Pfanne frittieren, danach auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Thomas Wirnsberger

Avocado-Lachs-Tatar mit Nussbutter, Mango-Passionsfrucht-Püree, Ponzu-„Kaviar“ und knuspriger Lachshaut

Zutaten für zwei Personen

Für das Tatar:

250 g Lachsfilet mit Haut, Sushi-Qualität
 1 Avocado
 2 cm Ingwer
 ½ Zitrone, Saft & Abrieb
 ½ TL Zucker
 ½ TL Salz
 Salz, aus der Mühle

Den Ingwer schälen und fein reiben. Lachs von der Haut trennen. Falls notwendig Schuppen von Haut entfernen und Haut zur Seite legen. Lachs fein würfeln und mit Salz, Zitronenschale, sowie geriebenem Ingwer marinieren. Die Lachshaut in einer Pfanne bei mittlerer Hitze kross ausbacken und zur Seite stellen. Avocado von Kern und Schale befreien, Fruchtfleisch in ca. 1 cm große Würfel schneiden und in einer Schüssel mit dem Zitronensaft und einer Prise Salz marinieren.

Für das Mango-Passionsfrucht-Püree:

1 Mango
 1 Passionsfrucht

Mango schälen und das Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden. Anschließend pürieren und mit dem Fruchtfleisch der Passionsfrucht verrühren.

Für den Ponzu-Kaviar:

75 ml Ponzu
 50 ml Sojasauce
 150 ml neutrales Pflanzenöl
 15 g Agar Agar

Eine flache Tasse mit Öl befüllen und für 20 Minuten in den Gefrierschrank stellen. Ponzu sowie Sojasauce in einem Topf erwärmen. Agar Agar in 50 ml kaltem Wasser auflösen. Agar Agar unter ständigem Rühren hinzugeben und das Gemisch anschließend kurz aufkochen lassen. Heiße Sauce in eine Quetschflasche füllen und das Öl aus der Kühlung nehmen. Ponzu langsam, tröpfchenweise in das Öl kippen, sodass kleine Kügelchen entstehen. Abschließend das Öl durch ein Sieb abgießen und Ponzu-„Kaviar“ auffangen. Mit kaltem Wasser abspülen und zur Seite stellen.

Für die Nussbutter:

100 g Butter

Butter in einen flachen Topf geben und auf niedriger Hitze schmelzen. Anschließend Hitze leicht erhöhen und unter gelegentlichem Rühren so lange erhitzen bis der Molketeil der Butter bräunlich wird. Topf von der Hitze nehmen und durch einen Kaffeefilter filtern.

Für die Garnitur:

1 Beet Erbsensprossen
 1 rote Chili

Auf einem Teller mittig einen Anrichtering platzieren und beginnend mit der Avocado mit leichtem Druck befüllen. Darauf den Lachs platzieren und ebenfalls leicht andrücken. Lachs mit 3-4 TL Nussbutter beträufeln und darauf Erbsensprossen, Ponzu-„Kaviar“ sowie feine Chili-Ringe platzieren. Abschließend ein kleines Stück der Lachshaut abschneiden und Tatar damit toppen. Mango-Maracuja-Püree um das Tatar verteilen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **Lachs** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand August 2025*):

- 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)