

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 24. August 2026 ▪**
Leibgericht mit Johann Lafer



Ute Maria Zankl

**Geschnetzelte Kalbsleber mit Zwiebel-Rotweinsauce,
Safran-Polentaschnitten und Babyspinat-Salat**

Zutaten für zwei Personen

Für die Leber:

300 g küchenfertige Kalbsleber
 Pflanzenöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kalbsleber kalt abspülen und mit einem Tuch trocken tupfen, parieren und in mundgerechte Streifen schneiden.

Das Fleisch ungewürzt in heißem Öl kurz anbraten. Das Fleisch soll innen noch rosa sein. Anschließend aus der Pfanne nehmen und warmhalten. Vor dem Servieren salzen und pfeffern.

Für die Sauce:

1 große rote Zwiebel
 1 EL kalte Butter
 250 ml Rotwein
 100 ml Kalbsfond
 Dunkler Balsamicoessig, zum
 Ablöschen
 1 EL Mehl
 1 EL brauner Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Diese dann in die noch heiße Pfanne von der Leber geben, ebenfalls kurz anbraten, mit dem Zucker bestreuen und kurz karamellisieren lassen. Mit dem Wein ablöschen und bei niedriger Hitze ca. um die Hälfte einköcheln lassen. Mit einem Schuss Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken. Sollte die Sauce zu dickflüssig sein, etwas Kalbsfond angießen. Sollte sie zu flüssig sein mit etwas Mehl abbinden. Die Sauce mit kalter Butter aufmontieren. Die Leber kurz vor dem Servieren in die Sauce geben und gar ziehen lassen.

Für die Polenta:

125 g Instant-Maispolenta
 10 g Parmesan
 1 EL Butter
 250 ml Gemüsefond
 ½ TL Safranfäden
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einen Topf mit Gemüsefond und 250 ml Wasser aufsetzen. Polenta in die kochende Flüssigkeit geben und bei mittlerer Hitze und gelegentlichem Rühren ca. 10 Minuten garziehen lassen. Parmesan reiben und unter die Polenta rühren. Safranfäden in etwas warmes Wasser geben und die Flüssigkeit kurz vor Ende der Garzeit in die Polenta rühren. Etwas Butter einrühren, damit die Polenta cremig wird. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Anschließend die flüssige Polenta in ein flaches Gefäß gießen, glattstreichen und etwas abkühlen lassen. Zum Servieren die etwas fester gewordene Polenta in Schnitten oder jede andere gewünschte Form schneiden.

Für den Salat:

100 g Babyspinat
1 EL Joghurt
3 EL weißen Balsamicoessig
3 EL Olivenöl
1 EL Agavendicksaft
1 TL mittelscharfer Senf
2 EL Mandelstifte
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Mandelstifte anrösten. Babyspinat waschen und trockenschleudern. Aus Essig, Öl, Agavendicksaft, Salz, Pfeffer, Senf und Joghurt ein Dressing mischen.

Für die Garnitur:

2 Zweige krause Petersilie

Petersilie kleinhacken und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Jens Wienand

Chili sin carne mit Couscous und Joghurt-Gurken-Dip

Zutaten für zwei Personen

Für das Chili:

100 g Sojagranulat
300 g Cherrytomaten
2 Karotten
1 rote Paprikaschote
400 g stückige Tomaten, aus der Dose
240 g Kidneybohnen, aus der Dose
150 g Mais, aus der Dose
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1-2 Chilischoten
2 Limetten, Saft
30 g Zartbitterschokolade, 70 %
Neutrales Öl, zum Anbraten
200 ml Gemüsefond
3 EL Tomatenmark
1 EL gemahlener Kreuzkümmel
1 EL geräuchertes Paprikapulver
1 EL rosenscharfes Paprikapulver
1 EL Chiliflocken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Sojagranulat kurz im Gemüsefond erhitzen und anschließend mit Chiliflocken und Paprikapulver würzen.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und hacken. Chilischote ebenfalls hacken. Chilischote und Sojagranulat in einer Pfanne mit Öl anbraten. Karotten schälen. Paprika halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Karotten und Paprika kleinschneiden und beides in die Pfanne geben. Cherrytomaten halbieren. Cherrytomaten, Tomaten aus der Dose und Tomatenmark unterrühren, mit Gemüsefond auffüllen. Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer hinzugeben. Schokolade hinzugeben und schmelzen lassen. Limettensaft dazugeben. Kidneybohnen und Mais unterheben. Ca. 15 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Couscous:

200 g Couscous
1 Zitrone, ganze Frucht
2 EL Butter
3 Zweige Minze
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Couscous mit kochendem Wasser übergießen und quellen lassen.

Zitrone schälen und das Fruchtfleisch klein schneiden. Minze hacken. Zitrone, gehackte Minze und Butter unter den Couscous heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Dip:

½ Gurke
½ Zitrone, Abrieb
300 g griechischer Joghurt
¼ Halme Schnittlauch
1 Prise gemahlener Kardamom
Salz, aus der Mühle

Gurke raspeln, Flüssigkeit ausdrücken.

Mit Joghurt, Zitronenabrieb, Kardamom und Salz verrühren. Schnittlauch hacken und unterheben.

Für die Garnitur:

¼ Limette, ganze Frucht

Limette als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Maja Kunz

Fleischpflanzerl nach Omas Art mit Kartoffelstampf und Gurkensalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Fleischpflanzerl:

250 g gemischtes Hackfleisch,
Rind/Schwein
1 weiße Zwiebel
½ weißes Brötchen, vom Vortag
1 Ei
150 ml Milch
Butterschmalz, zum Anbraten
3 Zweige glatte Petersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Brötchen in Milch einweichen. Zwiebel abziehen und hacken. Petersilie hacken. Eingeweichtes Brötchen mit der kleingehackten Zwiebel, Petersilie und Ei mit dem Hackfleisch vermengen und gut mit den Händen durchkneten.

Aus der Masse ca. 6 gleich große und flache Kugeln formen. In einer Pfanne Butterschmalz zergehen lassen und die Fleischpflanzerl darin anbraten. Die Hitze herunterstellen und 15 Minuten braten. Dabei regelmäßig wenden.

Für die Zwiebeln:

½ Zwiebel
Neutrales Öl, zum Anbraten

Zwiebel abziehen, in Ringe schneiden und in Öl anbraten. Am Ende über den Fleischpflanzerl verteilen.

Für den Kartoffelstampf:

5 mehligkochende Kartoffeln
20 g Butter
150 ml Milch
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und schneiden. Kartoffeln in einem Topf mit kaltem Wasser bedecken, Salz dazu geben und ca. 15 Minuten kochen.

Kartoffeln abgießen und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken.

Milch erhitzen und zugeben. Ein Stückchen Butter dazu geben und alles gut umrühren, damit eine homogene Masse entsteht. Zum Schluss mit Muskatnuss und Salz abschmecken.

Für den Gurkensalat:

½ Gurke
3 EL Sonnenblumenöl
2 EL Weißweinessig
1 Zweig Dill
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle

Gurke schälen und dünn hobeln. Mit Salz vermengen und die Gurken ausdrücken. 10 Minuten ziehen lassen und danach nochmal kneten. Das Salz von den Gurkenscheiben grob abwaschen.

Gurken mit einer Prise Zucker, etwas Essig und Öl abschmecken. Dill hacken und unterheben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Dariusz Wieczorek

Traditionelle schlesische Karminadle mit Liebstöckelsauce, Buchweizengraupen mit Speckgrieben, Erbsen-Möhren-Gemüse und Gurken-Dill- Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Karminadle:

300 g gemischtes Hackfleisch,
Rind/Schwein
½ Brötchen, vom Vortag
1 Zwiebel
1 Ei
500 ml Milch
Butterschmalz, zum Anbraten
Semmelbrösel, zum Panieren
2 Zweige Liebstöckel
1 Prise Majoran
1 TL getrockneter Liebstöckel
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel abziehen und fein reiben. Brötchen in Milch einweichen. Hackfleisch, Ei, eingeweichtes Brötchen, fein geriebene Zwiebel, Salz, Pfeffer und Gewürze in eine Schüssel geben und kräftig mit den Händen verkneten. Daraus 3-4 Frikadellen formen und in Semmelbrösel panieren. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Karminadle von beiden Seiten anbraten. Karminadle warmstellen und Pfanne für die Sauce aufgestellt lassen.

Für das Gemüse:

200 g Karotten
150 g TK-Erbesen
50 g Butter
100 ml Gemüsefond
Mehl, zum Bestäuben
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle

Karotten schälen und in feine Scheiben schneiden. In einem Topf mit etwas kochendem Wasser, einer Prise Salz und Zucker 6-8 Minuten bissfest garen. Erbsen für die letzten 3 Minuten mitgaren. Anschließend das Gemüse abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen. Im Gemüsetopf Butter schmelzen, mit Mehl bestäuben und mit etwas Kochwasser ablöschen.

Für die Sauce:

50 g kalte Butter
200 ml Sahne
3 EL gerebelter Liebstöckel
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Im Bratensatz der Karminadlen Liebstöckel und Sahne einrühren. Salzen, pfeffern und mit kalter Butter aufmontieren.

Für die Buchweizengraupen:

175 g gerösteter Buchweizen
80 g fetter, geräucherter Speck, vom
Schwein
Salz, aus der Mühle

Buchweizengraupen in einem Topf mit ca. 350 ml kochendem Salzwasser aufsetzen. Deckel auflegen, Hitze reduzieren und ca. 12-15 Minuten sanft köcheln lassen. In einer zweiten, kleinen Pfanne die Speckwürfel bei mittlerer Hitze langsam knusprig auslassen. Vor dem Anrichten die heißen Speckgrieben mitsamt Fett unter die Graupen mischen.

Für den Gurkensalat: Gurke schälen und auf einer Reibe grob raspeln. Die geriebenen Gurken mit einer Prise Salz bestreuen, damit sie Wasser verlieren. Den Essig, Puderzucker, eine Prise Pfeffer und gehackten Dill dazugeben. Alles vermengen.

- 1 Salatgurke
- 1 EL Essig
- ½ Bund frischer Dill
- 1 TL Puderzucker
- Salz, aus der Mühle
- Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Megan Kohnen

„Gentse Waterzooi“: Cremiger Fisch-Eintopf mit Kartoffeln

Zutaten für zwei Personen

Für das „Waterzooi“:

100 g Kabeljaufilet, ohne Haut und ohne Gräten
 100 g Lachsfilet, ohne Haut und ohne Gräten
 100 g gekochte, gepulverte Nordseekrabben
 1 Karotte
 1 Stange Lauch
 1 Zwiebel
 2 Eier
 20 g Butter
 100 ml Sahne
 50 ml trockener Weißwein
 500 ml Fischfond
 50 g Schnittlauch
 50 g Kerbel
 1 g Safranfäden
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Kartoffeln:

200 g vorwiegend festkochende Kartoffeln

Den Kabeljau und Lachs je nach Größe in Stücke schneiden. Fischfond erwärmen und den Fisch darin pochieren. Wichtig ist, dass der Fond dabei nicht kocht. Den Kabeljau 9 Minuten und den Lachs 8 Minuten pochieren. Danach den Fisch aus dem Sud nehmen und beiseitestellen. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Karotte schälen und in Streifen schneiden. Lauch putzen und in breite Ringe schneiden. Das Gemüse in einem Topf mit Butter andünsten. Mit Weißwein ablöschen, anschließend mit dem Fischfond aufgießen und Safran hinzufügen. Das Ganze ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Eier trennen. Eigelbe mit der Sahne verquirlen und zum Schluss in den Fond gießen. Achtung: Der Fond darf nicht mehr kochen. Andernfalls gerinnt das Eigelb. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schnittlauch und Kerbel fein hacken und mit den Nordseekrabben über den Eintopf streuen.

Kartoffeln mit Schale kochen. Nach dem Kochen schälen und halbieren.

In einem tiefen Teller zuerst die Kartoffeln anrichten, anschließend den Fisch darüberlegen. Den Fisch-Gemüsefond darüber gießen und die Nordseekrabben darauf drapieren.



Laut WWF ist pazifischer **Lachs** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand August 2026):

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

Laut WWF ist der **Kabeljau** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand August 2026):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island (ICES 5.a) Langleinen
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island (ICES 5.a) Grundschieppnetze

Laut WWF sind **Nordseekrabben** nur bedingt zu empfehlen (Stand: August 2026):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Nordsee (ICES 4) Grundschieppnetze



Malte Multusch

Kaiserschmarrn mit Vanillesauce und Apfel-Birnen-Kompott

Zutaten für zwei Personen

Für den Kaiserschmarrn:

3 Eier, Größe M
30 g Butter
150 ml Vollmilch
50 ml Mineralwasser
75 g Mehl, Type 405
½ Päckchen Vanillezucker
30 g Zucker
Puderzucker, zum Bestäuben

Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Eier trennen. Eigelbe mit Zucker, Vanillezucker und einer Prise Salz verquirlen. Nach und nach Milch und Mehl unterrühren, bis ein glatter Teig entsteht. Das Mineralwasser für die Fluffigkeit unterrühren. Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter den Teig heben.

In einer Pfanne Butter erhitzen, den Teig goldbraun ausbacken und wenden. Bei Bedarf kurz im Ofen garziehen lassen. Kaiserschmarrn in Stücke zupfen, mit etwas zusätzlicher Butter und Puderzucker in der Pfanne karamellisieren.

Für die Sauce:

1 Ei, Größe M
150 ml Vollmilch
100 ml Sahne
½ Vanilleschote
Speisestärke, zum Abbinden
Zucker, zum Verfeinern

Ei trennen. Eigelb mit etwas Speisestärke und 2 Esslöffel Milch glatt rühren. Vanilleschote halbieren und das Mark herauskratzen.

Die restliche Milch mit Sahne, Zucker und dem Mark der Vanilleschote aufkochen. Vom Herd nehmen und die Ei-Stärke-Mischung zügig unterrühren, bis die Sauce bindet. Ggf. etwas mehr Milch hinzufügen, sollte die Sauce zu dick sein.

Für den Apfel-Birnen-Kompott:

½ Apfel, z.B. Granny Smith
½ feste Birne
½ Zitrone, Saft & Abrieb
1 EL Butter
1 Sternanis
1 Zimtstange
Puderzucker, zum Bestäuben
Speisestärke, zum Abbinden

Apfel und Birne vom Kerngehäuse befreien und in gleichmäßige Würfel schneiden. Butter schmelzen, mit Puderzucker leicht karamellisieren und die Apfelwürfel mit einem Schuss Wasser hinzugeben. Sternanis, Zimtstange und etwas Zitronenabrieb für das Aroma begeben. Nach einigen Minuten die Birnenwürfel zufügen und mitgaren, bis das Obst weich ist, aber noch Biss hat. Bei Bedarf mit in Wasser gelöster Speisestärke binden und final mit Zitronensaft abschmecken.

Für die Garnitur:

25 ml Orangenlikör
Puderzucker, zum Bestäuben

Kaiserschmarrn mit dem Orangenlikör beträufeln. Mit Puderzucker bestäuben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.