

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 24. Juni 2025 ▪  
**Vorspeise mit Johann Lafer**



Carolin Gottschlich

**Sesam-Thunfisch-Sticks mit Glasnudel-Gemüse-Salat und gerösteten Pistazien**

Zutaten für zwei Personen

**Für die Sesam-Thunfisch-Sticks:**

100 g Thunfischfilet, Sushi-Qualität  
 2 EL dunkle Sojasauce  
 1 EL Mirin  
 3 EL Rapsöl  
 3 EL gerösteter schwarzer Sesam  
 3 EL gerösteter weißer Sesam  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Thunfisch in zwei kleine Sticks schneiden und in Sojasauce und Mirin kurz marinieren. Pfanne mit Rapsöl erhitzen. Beide Sesamsorten mischen und auf einen flachen Teller verteilen. Leicht salzen und pfeffern.

Thunfisch aus der Marinade nehmen, kurz abtropfen lassen.

Thunfisch-Sticks in Sesam-Mischung wälzen, bis sie komplett mit Sesam bedeckt sind. Thunfisch in der heißen Pfanne ganz kurz von jeder Seite anbraten (etwa 5 Sekunden pro Seite). Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

**Für den Glasnudel-Gemüse-Salat:**

50 g Glasnudeln  
 3 Radieschen  
 1 Mini-Gurke  
 1 Frühlingszwiebel  
 1 Zitrone, Saft  
 2 EL Erdnussbutter  
 1 TL Sojasauce  
 1 EL Ahornsirup  
 1 EL Sesamöl  
 3 Zweig Koriander  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einen Topf mit Wasser aufsetzen und Wasser zum Kochen bringen.

20 ml Wasser, Erdnussbutter, Sojasauce, Ahornsirup, Sesamöl und 2 EL Zitronensaft zu einer sämigen Sauce verrühren. Glasnudeln in kochendes Wasser geben und 3-4 Minuten ziehen lassen. Danach durch ein Sieb gießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Nudeln dabei etwas auseinanderziehen. Radieschen, Frühlingszwiebel und Mini-Gurke waschen und in feine Scheiben hobeln. Etwas für die Dekoration beiseitelegen. Koriander waschen und kleine Blättchen abzupfen. Glasnudeln und Gemüse zusammen mit dem Dressing in einer Schüssel vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die gerösteten Pistazien:**

30 g Pistazien  
 Salz, aus der Mühle

Pistazien grob hacken. Pistazienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten und anschließend salzen.

Laut WWF sind **Thunfische**, Echter Bonito, aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand Mai 2025):

- 1. Wahl: Atlantik FAO 21, 27, 31, 34, 41, 47 // Westlicher und mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81 // Indischer Ozean FAO 51, 57 (Handleinen und Angelleinen)

Glasnudeln mit einer langen, dünnen Zange aus der Schüssel ziehen und um die Zange wickeln. Die gedrehten Nudeln auf den Servierteller setzen. Radieschen, Gurkenscheiben und Korianderblättchen in den Nudelzopf verteilt einstecken. Gehackte Pistazien über die Nudeln verteilen. Thunfisch-Sesam-Sticks neben dem Glasnudelsalat anrichten.





Deniz Topcu

## Karamellisierte Jakobsmuschel mit Spinat im Weißwein-Zwiebel-Sud und geschäumter Beurre blanc

Zutaten für zwei Personen

### Für die karamellisierte Jakobsmuschel:

2 große, ausgelöste Jakobsmuscheln  
Puderzucker, zum Bestäuben  
Neutrales Öl zum Braten

Die Jakobsmuscheln trocken tupfen, eine Seite in Puderzucker tauchen. In einer Pfanne Öl sehr heiß werden lassen. Jakobsmuschel zuckerseitig für 1 Minute scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen, kurz ruhen lassen. Danach erneut mit Puderzucker bestäuben und mit einer Flambierbrenner die Oberfläche karamellisieren, bis sie glänzt.

### Für den Spinat im Weißwein-Zwiebel-Sud:

120 g junger Blattspinat  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Butter  
1 TL Honig  
400 ml trockener Weißwein  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und fein hacken. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Butter in einem kleinen Topf schmelzen, Zwiebeln darin anschwitzen. Knoblauch ganz kurz mit anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Honig abschmecken. Auf etwa  $\frac{1}{3}$  einreduzieren lassen und dann beiseitestellen. Den vorbereiteten Weißweinsud erneut erhitzen. Spinat hineingeben, sofort von der Hitze nehmen, nur kurz schwenken, bis er zusammenfällt. Auf Küchenpapier leicht abtropfen lassen.

### Für die Beurre blanc:

1 Zwiebel  
100 ml Milch  
60 g kalte Butter  
1 TL Sojalecithin  
1 Lorbeerblatt  
8 schwarze Pfefferkörner  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und fein hacken. Milch mit der Zwiebel, Pfefferkörnern und einem Lorbeerblatt aufkochen. Vom Herd nehmen, kurz ziehen lassen, dann durch ein feines Sieb passieren. Zurück in den Topf geben, Lecithin einrühren und Butterwürfel zugeben. Mit dem Stabmixer aufschäumen – direkt vor dem Servieren nochmal mixen, damit sich der Schaum hebt.

### Für die Garnitur:

1 Prise Meersalzflocken

Mit Salz garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und Servieren.



Laut WWF sind **Jakobsmuscheln** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand Juni 2025):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Norwegen, Irland, Großbritannien, Frankreich, mit der Hand gesammelt



**Beate Gründer**

## **Möhren-Ingwer-Kokos-Suppe mit Walnüssen und geröstetem Walnuss-Ciabatta**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Möhren-Ingwer-Kokos-Suppe:**

350 g Möhren  
 ½ Bund Suppengrün  
 1 Zwiebel  
 3 cm Ingwer  
 1 Zitrone, Saft  
 125 ml Kokosmilch  
 700 ml Gemüsefond  
 2 EL Rapsöl  
 ½ TL Zucker  
 Salz aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Möhren, Ingwer, Zwiebel und das Suppengemüse schälen bzw. abziehen und in Würfel schneiden. Rapsöl in einem Topf erhitzen und das Gemüse 3 Minuten anbraten. Zucker und Fond zufügen und in ca. 15-20 Minuten weichkochen. Gemüse im Topf mit einem Mixstab oder in einem Standmixer pürieren. Wenn die Suppe zu dickflüssig ist, noch etwas Gemüsefond hinzufügen und nochmals aufkochen lassen. Mit Kokosmilch, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Walnüsse:**

50 g Walnüsse

Walnüsse ohne Fett in beschichteter Pfanne leicht rösten.

**Für das geröstete Walnuss-Ciabatta:**

½ Walnuss-Ciabatta  
 20 g Butter  
 3 Salbeiblätter  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ciabatta in Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und Salbeiblätter dazu geben. Das Brot in der Pfanne rösten und bis zum Servieren im Ofen warmhalten.

Suppe in tiefen Tellern servieren und mit Salbeiblättern und Walnüssen garnieren. Das geröstete Baguette dazu reichen.



Janko Müller

## Lachsforellen-Bulgur-Tatar mit Zitronen-Salsa und Blumenkohl-Salat

Zutaten für zwei Personen

### Für das Lachsforellen-Bulgur-Tatar:

250 g Lachsforellenfilet, ohne Haut  
 2 kleine Schalotten  
 1 rote Chilischote  
 $\frac{1}{2}$  Zitrone, Saft  
 30 g feiner Bulgur  
 1 EL Olivenöl  
 $\frac{1}{2}$  TL gemahlener Kreuzkümmel  
 $\frac{3}{4}$  TL gemahlener Koriander  
 $\frac{3}{4}$  TL gemahlener Piment  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Bulgur gründlich abspülen und in einer kleinen Schüssel mit 50 ml kaltem Wasser bedecken, eine Prise Salz unterrühren und 20 Minuten quellen lassen. Die Lachsforelle in  $\frac{1}{2}$  cm große Würfel schneiden, Schalotte abziehen. Chilischote und Schalotten fein würfeln.

Bulgur kurz trocknen lassen. Mit Schalotten, Chili, 1 EL Zitronensaft und Olivenöl vermengen und mit den Gewürzen abschmecken.

### Für die Zitronen-Salsa:

1 Salzzitrone  
 1 Limette, Schale  
 40 g entsteinte, grüne Oliven  
 3 Zweige Petersilie  
 4 EL Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Limette heiß abspülen, Schale abziehen und mit dem Olivenöl in einen Topf geben. Kurz erhitzen und die Schale im Öl ziehen lassen, vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Oliven grob hacken. Zitronenschale der Zitrone fein würfeln und die Petersilie fein hacken. Alles in eine kleine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und sorgfältig vermengen.

### Für den Blumenkohl-Salat:

$\frac{1}{2}$  Blumenkohl  
 3 Cherrytomaten  
 1 Frühlingszwiebel  
 1 rote Zwiebel  
 1 Zitrone, Saft & Abrieb  
 2 EL Berberitzen  
 2 EL Pistazien  
 40 ml Olivenöl  
 2 Zweige Petersilie  
 $\frac{1}{2}$  TL Sumach  
 Salz, aus der Mühle

Blumenkohl fein raspeln und in feines Sieb geben. Einen Topf Wasser zum Kochen bringen und den Blumenkohl im Sieb 30 Sekunden blanchieren, herausnehmen und in Eiswasser abschrecken. Abtropfen lassen. Zwiebel abziehen. Zwiebel, Frühlingszwiebel, Petersilie, Tomaten fein hacken. Pistazien grob hacken. Schale von der Zitrone fein abreiben und anschließend Zitrone auspressen.

Den Blumenkohl mit Zwiebeln, Frühlingszwiebel, Tomaten, Berberitzen Olivenöl, Zitronenabrieb, Zitronensaft, Sumach und der Hälfte der Pistazien verrühren und mit Salz abschmecken.

### Für die Garnitur:

1 Zweig Minze  
 Pistazien, von oben

Mit Minze und Pistazien garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und Servieren.



Laut WWF ist die **Meerforelle, Seeforelle oder Bachforelle** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand Juni 2025*):

- 1. Wahl: Bachforelle, Seeforelle: Österreich (Aquakultur: Teichanlagen, Durchflussanlagen)
- 2. Wahl: Bachforelle, Seeforelle: Deutschland, Finnland (Aquakultur: Durchflussanlagen, Netzkäfiganlagen)



Lisa Schmidt

## Konfierter Lachs mit Orangen-Mayonnaise und Kresse-Spargelsalat

Zutaten für zwei Personen

### Für den konfierten Lachs:

2 Lachsfilets, ohne Haut  
 ½ halbe Knoblauchknolle  
 1 Zitrone, Scheiben  
 2 Zweige Rosmarin  
 3 Zweige Thymian  
 700 ml Olivenöl  
 50 g grobes Meersalz

Den Lachs in einem flachen Gefäß mit groben Salz ummanteln und 10 Minuten ziehen lassen. Im Anschluss abspülen und mit Küchenpapier abtrocknen. Zitrone in Scheiben schneiden. Knoblauch, Zitronenscheiben und Gewürze in einen Topf mit dem Olivenöl geben und auf 50 Grad erhitzen und den Lachs hineinlegen. Den Lachs 15 Minuten im warmen Öl ziehen lassen.

### Für die Orangen-Mayonnaise:

1 Orange, Saft & Abrieb  
 1 Ei  
 1 TL mittelscharf Senf  
 200 ml Pflanzenöl  
 1 Prise Zucker  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Orange heiß abwaschen und die Schale abreiben. Saft der Orange auspressen. Ei, Senf, Öl und Orangenabrieb in ein hohes Gefäß geben. Einen Pürierstab auf den Boden stellen und beim Mixen langsam nach oben ziehen, bis eine cremig feste Mayonnaise entstanden ist. Mit Orangensaft, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Wenn die Mayonnaise zu flüssig ist, noch etwas Öl untermixen.

### Für den Kresse-Spargelsalat:

250 g grüner Spargel  
 30 g Radieschenkresse  
 30 g Shisokresse  
 1 EL Butter

Die holzigen Enden vom Spargel abschneiden und 8 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Danach nochmal kurz in einer Grillpfanne mit etwas Öl und Butter anbraten. Kresse waschen und trockenschleudern. Etwas Kresse für die Garnitur beiseitelegen. Alles miteinander vermengen.

Neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten  
 Salz, aus der Mühle

### Für das Dressing:

1 Limette, Saft & Abrieb  
 75 g griechischen Joghurt  
 1 EL Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schale der Limette abreiben und Limette auspressen. Etwas Abrieb für die Garnitur beiseitelegen. Den Saft sowie den Limettenabrieb mit Olivenöl und Joghurt vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und Servieren.



Sollten Sie **Lachs** verarbeiten wollen, dann greifen Sie am besten auf pazifischen Lachs zurück. Laut WWF sind Fische aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand Juni 2025*):

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