

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 24. März 2026** ▪  
**Vorspeise mit Viktoria Fuchs**



**Katja Bechmann**

**Surf & Turf 2.0: Beef tartare mit Schnittlauchcreme und Maränenkaviar & Gebratene Riesengarnele mit Aioli und geröstetem Bauernbrot**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Beef tartare:**

200 g Rinderfilet  
 3 Sardellenfilets  
 10 cm Meerrettich  
 30 g Cornichons  
 9 Kapern  
 30 g Schalotte  
 1 Zitrone, Saft  
 1 Ei  
 60g Crème fraîche  
 10 ml Cognac  
 1 EL natives Olivenöl, extra  
 ½ Bund Schnittlauch  
 1 Prise Cayennepfeffer  
 ½ TL edelsüßes Paprikapulver  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Fleisch in feine Würfel schneiden. Meerrettich schälen und reiben. Sardellen, Cornichons und Kapern hacken. Schalotte abziehen und fein würfeln. Ei trennen und Eigelb auffangen. Eiweiß anderweitig verarbeiten. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Fleisch, Meerrettich, Sardellen, Cornichons, Kapern, Schalotte, Eigelb und ca. die Hälfte des Schnittlauchs gut miteinander vermischen. Kräftig mit den Gewürzen abschmecken. Cognac und Olivenöl erst zum Schluss dazu geben. Das Tatar in einem Ring (6 cm Durchmesser) anrichten und bis zum Servieren kaltgestellt.

Restlichen Schnittlauch mit Crème fraîche, etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Kaltstellen.

**Für die Riesengarnele:**

2 Riesengarnelen mit Schale  
 2 Knoblauchzehen  
 Olivenöl, zum Braten  
 1-2 Zweige Thymian  
 1-2 Zweige Rosmarin

Garnelen putzen und mit einem Schmetterlingsschnitt aufschneiden. Olivenöl in einer Pfanne mit dem Knoblauch erhitzen. Thymian und Rosmarin zugeben. Garnelen darin glasig braten.

**Für die Aioli:**

2 Knoblauchzehen  
 1 Zitrone, Saft  
 1 Ei, Größe M, Zimmertemperatur  
 2 EL griechischen Joghurt  
 1 ½ TL mittelscharfen Senf  
 Worcestersauce, zum Abschmecken  
 200 ml Rapsöl  
 1 Prise Zucker  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen. Zitronensaft auspressen. Ei, Senf und Öl in einen hohen Becher geben und zu einer Mayonnaise hochziehen. Knoblauch einmischen. Dann Joghurt unterrühren und mit Zitronensaft, Worcestersauce, Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

**Für die Fertigstellung:**

2 Scheiben Bauernbrot/Steinofenbrot, ohne Körner, heller Teig  
 30 g gelber Maränenkaviar

Brot in Öl rösten. Brot in mundgerechte Stücke schneiden. Aioli auf den Teller geben, Garnelen darauf anrichten, dazu das Brot servieren. Garnelen mit Zitronenabrieb, Safranfäden und fermentiertem Pfeffer würzen.

1 Zitrone, Abrieb  
1-2 Halme Schnittlauch  
1 Prise Safranfäden  
Fermentierter Pfeffer, zum Würzen

Schnittlauchcreme (von oben) auf dem Beef tartare anrichten und Kaviar mit einem Plastiklöffel auf der Schnittlauchcreme platzieren. Mit etwas Schnittlauch verzieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



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

- 1. Wahl Nordostatlantik FAO 27: Biskaya (ICES 8) // Mittelmeer FAO 37: Nordspanien (GSA 6), Löwengolf (GSA 7), Ligurische Meer (GSA 9), Ägäis (GSA 22), Schwarzes Meer (GSA 29), Pelagische Schleppnetze, Umschließungsnetze (Ringwaden)



**Andreas Gossner**

## **Rote-Bete-Suppe mit Meerrettich-Nockerl**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Rote-Bete-Suppe:**

125 g frische Rote Bete  
 5 Himbeeren  
 1 Zwiebel  
 20 g Butter  
 100 ml Sahne  
 300 ml Gemüsefond  
 15 ml Balsamicoessig  
 15 g Mehl  
 1 Lorbeerblatt  
 ½ TL gemahlener Kümmel  
 Salz, aus der Mühle

Die Zwiebel abziehen, fein schneiden und in Butter anschwitzen, mit Mehl abstäuben und mit Fond aufgießen.

Rote Bete schälen, schneiden und begeben, mit gemahlenem Kümmel und Lorbeerblatt würzen. Das Ganze ca. 15 Minuten köcheln lassen, das Lorbeerblatt entfernen, Himbeeren hinzugeben und mit dem Mixstab pürieren. Sahne zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einem tiefen Teller anrichten.

### **Für die Meerrettich-Nockerl:**

20 g Meerrettichwurzel  
 1 Ei  
 100 g Butter  
 100 g griffiges Mehl, Typ 480  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Eier trennen, Eiweiß zu Schnee schlagen, Eigelb und Butter schaumig rühren, den Eischnee unterheben. Meerrettich reiben und begeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Hilfe von zwei Esslöffeln zu Nockerl formen und in Salzwasser 10 Minuten ziehen lassen, heraus schöpfen und in der Suppe anrichten.

### **Für die Garnitur:**

2 Blatt Erbsenkresse

Suppe mit Erbsenkresse garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Maximilian Vogele**

## **Dreierlei vom Rind: Carpaccio mit Rucola & Glasiertes Filet mit Pistazien-Crunch & Manzo-tonnato-Crostini**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Carpaccio:**

200 g Rinderfilet  
 1 Sardelle  
 50 g Rucola  
 1 TL Kapern mit Kapernwasser  
 1 kleine Schalotte  
 ½ Zitrone, Abrieb  
 80 g Parmesan  
 1 TL Dijonsenf  
 2 Spritzer Tabasco  
 5 EL Olivenöl  
 10 g Pinienkerne  
 1 TL getrockneter Liebstöckel  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Mit Dijonsenf, Kapern, Kapernwasser, Sardelle, Tabasco, getrocknetem Liebstöckel, Zitronenzeste, Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einer Sauce mixen. Rinderfilet in feine Scheiben schneiden, zwischen zwei Backpapiere legen und flachklopfen.

Carpaccio auf die gewünschte Größe zuschneiden, mit der Sauce bepinseln und kurz ziehen lassen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und klein hacken. Parmesan fein hobeln und zur Seite stellen. Rucola klein schneiden und mit Olivenöl und Salz vermengen. Carpaccio auf dem Teller anrichten, Rucola darüber geben und mit Pinienkernen und Parmesan bestreuen.

### **Für das Filet mit Pistazien-Crunch:**

100 g Rinderfilet  
 50 g geröstete, gesalzene Pistazien  
 40 ml Aceto Balsamico  
 5 ml Ahornsirup  
 ½ TL Wasabipaste  
 5 ml Kürbiskernöl  
 1 Beet Gartenkresse  
 Salz, aus der Mühle

Balsamico und Ahornsirup in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze reduzieren, bis die Flüssigkeit sirupartig wird. Topf vom Herd nehmen und kurz abkühlen lassen. Wasabi und Kürbiskernöl einrühren. Mit Salz abschmecken.

Pistazien im Mixer fein hacken.

Rinderfilet auf ca. 3x8 cm zu einem Rechteck schneiden, von allen Seiten mit Salz würzen. Eine Pfanne auf hohe Hitze erhitzen und das Filet von allen Seiten anbraten, bis eine schöne Kruste entsteht, das Rindfleisch in der Mitte aber noch rosa ist. Rindfleisch aus der Pfanne nehmen und kurz ruhen lassen. Mit der Glasur von allen Seiten einpinseln, und den Pistazien-Crunch über die Oberseite streuen. Mit Kresse dekorieren.

**Für das Manzo-tonnato-Crostini:**

100 g Rinderfilet  
 100 g Thunfisch aus der Dose, in  
 eigenem Saft  
 1 Sardelle  
 40 g Babymangold, für die Garnitur  
 1 TL Kapern  
 1 kleine Knoblauchzehe  
 1 Zitrone, Abrieb & Saft  
 ½ Baguette  
 1 Ei  
 1 TL Dijonsenf  
 50 ml Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rinderfilet von allen Seiten salzen und pfeffern und scharf anbraten. Der Kern sollte Medium gebraten sein. Aus der Pfanne nehmen und ruhen lassen.

Thunfisch, Sardelle, Kapern, Zitronenzeste, Eigelb und den Senf fein mixen. Eiweiß anderweitig verarbeiten. Nach und nach das Olivenöl dazugeben. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Baguette in dünne Scheiben schneiden und in der Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten. Anschließend salzen und mit Knoblauch einreiben.

Rindfleisch fein aufschneiden und auf das Baguette legen, etwas von der Thunfischsauce darüber geben und mit Kapern garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



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

- 1. Wahl Nordostatlantik FAO 27: Biskaya (ICES 8) // Mittelmeer FAO 37: Nordspanien (GSA 6), Löwengolf (GSA 7), Ligurische Meer (GSA 9), Ägäis (GSA 22), Schwarzes Meer (GSA 29), Pelagische Schleppnetze, Umschließungsnetze (Ringwaden)

Laut WWF ist **Thunfisch** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand März 2026):

- 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



Svenja Weckenmann

## Bunter Glasnudelsalat mit Erdnuss-Crunch und Tofu-Spieß

Zutaten für zwei Personen

### Für den Glasnudelsalat:

- 100 g feine Glasnudeln
- 1 Karotte
- 1 rote Spitzpaprika
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 kleine rote milde Chilischote
- 2 Knoblauchzehen
- 2 cm Ingwer
- ½ Limette, Saft
- 1 EL Ahornsirup
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL geröstetes Sesamöl
- Salz, aus der Mühle

Die Glasnudeln kurz in Salzwasser kochen, direkt kalt abschrecken, anschließend gut abtropfen lassen.

Karotte schälen und die Spitzpaprika von Kerngehäuse und Trennhäuten befreien. Beides in ganz feine Streifen schneiden oder hobeln.

Frühlingszwiebel und Chilischote putzen und in feine Ringe schneiden. Von den Frühlingszwiebeln und den Chilis jeweils etwas zur Seite stellen für die Garnitur. Ingwer schälen und fein hacken. Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse in eine Schüssel drücken.

Ingwer mit Knoblauch, etwas Limettensaft, Ahornsirup, Sojasauce und Sesamöl zu einem Dressing verrühren.

Die Glasnudeln und das Gemüse mit dem Dressing mischen und bei Bedarf nochmal kräftig mit Limettensaft und Sojasauce abschmecken.

### Für den Erdnuss-Crunch:

- 2 EL geschälte, geröstete, naturbelassene Erdnüsse
- Chili, aus der Mühle
- Zucker, zum Abschmecken
- Salz, aus der Mühle

Erdnüsse in einer Pfanne leicht anrösten, mit Zucker karamellisieren und mit Chili und Salz würzen. Anschließend klein hacken und über den Salat geben.

### Für den Tofu:

- 200 g fester Naturtofu
- 2 EL Sojasauce
- 1 TL geröstetes Sesamöl
- 1 TL Ahornsirup
- Rapsöl, zum Braten
- 2 EL Speisestärke
- 1 EL Hefeflocken
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 Prise Knoblauchpulver
- 1 Prise Zwiebelpulver
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tofu mit einem Küchentuch trockentupfen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Erneut alle Flächen mit einem Küchentuch von der Feuchtigkeit befreien.

Sojasauce, Sesamöl, Ahornsirup und die Gewürze vermischen. Tofu zugeben, Schüssel mit Deckel schließen und kräftig schütteln, bis alle Tofu-Würfel von der Marinade benetzt sind. Anschließend die Marinade ca. 25 Minuten einziehen lassen.

Speisestärke mit den Hefeflocken vermischen. Zunächst 2 EL der Mischung zu den Tofuwürfeln geben und erneut kräftig durchschütteln, es sollte keine flüssige Marinade mehr übrig sein. Bei Bedarf noch etwas mehr Speisestärke und Hefeflocken dazu geben.

Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze vorheizen. Tofuwürfel dazugeben und von allen Seiten goldbraun braten. Auf einem Küchentuch abtropfen lassen und anschließend die Würfel zum Anrichten auf einen Holzspieß stecken.

### Für die Garnitur:

- 1 Bund Koriander

Koriander fein schneiden und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.