

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 25. August 2025 ▪
Leibgericht mit Johann Lafer



Emelie Lenze

Shakshuka mit Paprika-Hummus und Pfannenbrot

Zutaten für zwei Personen

Für die Shakshuka:

1 rote Paprika
3 Tomaten
400 g geschälte Tomaten, aus der Dose
2 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
5 cm Ingwer
1 Zitrone
2 Eier
200 g Feta
1 EL Tomatenmark
2 EL Ajvar
1 TL Dattelsirup
1 EL Tahin
Olivenöl, zum Braten
1 Bund Petersilie
2 TL Sumak
1 TL geräuchertes Paprikapulver
1 TL edelsüßes Paprikapulver
½ TL rosenscharfes Paprikapulver
¼ TL Chiliflocken
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und fein hacken. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer in einer Pfanne in etwas Öl anschwitzen.

Tomaten vom Strunk befreien. Paprika von Scheidewänden und Kernen befreien. Tomaten und Paprika würfeln und mit in die Pfanne geben. Dann Gewürze und Tomatenmark zugeben und ebenfalls anbraten. Dann Dosentomaten, Ajvar, Dattelsirup und Tahin unterrühren und mitköcheln lassen.

In die Mitte zwei Mulden für die Eier formen, Eier hineinschlagen und 5 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Deckel abnehmen und weitere 2 Minuten offen köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zitrone auspressen. Feta zerbröseln. Petersilie hacken. Shakshuka vor dem Servieren mit Petersilie und Feta bestreuen und mit Zitronensaft beträufeln.

Für den Hummus:

400 g Kichererbsen, aus der Dose
2 geröstete rote Paprikaschoten, aus dem Glas
2 Knoblauchzehen
1 Zitrone, Saft
Dattelsirup, zum Abschmecken
2 EL Tahin
2 EL Olivenöl
Ras el-Hanout, zum Abschmecken
Kreuzkümmel, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle

Kichererbsen abtropfen lassen. Knoblauch abziehen. Kichererbsen, Paprika, Knoblauch, Tahin und Olivenöl fein pürieren und mit Zitrone, Dattelsirup, Ras el-Hanout, Kreuzkümmel und Salz abschmecken.

Für das Pfannenbrot: 200 ml Wasser mit Mehl, Backpulver und Salz verrühren. Teig 10 Minuten ruhen lassen. Anschließend kleine Teigfladen ausrollen und diese in Öl goldbraun ausbacken.

- 300 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Salz
- 1 EL Olivenöl

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Reto Hagger

Paella mit Fisch und Meeresfrüchten

Zutaten für zwei Personen

Für die Paella:

- 200 g Fischfilet, z.B. Rotbarsch, ohne Haut und Gräten
- 75 g küchenfertige Calamares
- 100 g küchenfertige Miesmuscheln
- 6 küchenfertige Riesengarnelen, ohne Kopf und Schale
- 100 g Paella-Reis, z.B. Arroz Bomba
- 50 g frische Erbsen
- 1 Fleischtomate
- ½ gelbe Paprikaschote
- ½ rote Paprikaschote
- ½ rote mittelscharfe Peperoncini
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Knoblauchzehen
- 50 ml Weißwein
- 250 ml Fischfond
- 1 EL Olivenöl
- 1 Briefchen gemahlener Safran
- 1 TL Fleur de Sel
- Salz, aus der Mühle

Das Öl in einer Paellapfanne warm werden lassen.

Fisch von möglichen Gräten befreien und in Stücke schneiden.

Calamares putzen und in Ringe schneiden. Garnelen vom Darm befreien. Fisch und Calamares salzen und zusammen mit Garnelen kurz anbraten, herausnehmen und beiseitestellen.

Muscheln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten und geöffnete Muscheln aussortieren. Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Die Muscheln in das kochende Wasser geben und ca. 3-4 Minuten kräftig sprudelnd kochen lassen. Die Muscheln mit dem Schaumlöffel herausheben und noch geschlossene Exemplare aussortieren.

Lauchzwiebeln putzen, den grünen Teil abschneiden und für den späteren Gebrauch beiseitelegen. Weißen Teil der Zwiebeln fein schneiden. Knoblauch abziehen und ebenfalls fein schneiden. Zwiebel und Knoblauch in der Pfanne anschwitzen. Paprika und Peperoncino von Scheidewänden und Kernen befreien und in Stücke schneiden. Zur Zwiebel und Knoblauch in die Pfanne geben und mitbraten. Dann Reis begeben und unter Rühren anschwitzen, bis er glasig ist. Wein zugießen und vollständig einkochen lassen.

Fischfond und Safran begeben und unter gelegentlichem Rühren zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Ggf. nachsalzen.

Grün der Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Tomate entkernen und in Stücke schneiden. Lauchzwiebelringe, Tomate und Erbsen zum Reis in die Pfanne geben und unterheben. Bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten weiterköcheln. Wichtig: Nicht mehr umrühren!

Alle Fischstücke und Meeresfrüchte sowie die Muscheln mit der Öffnung nach oben auf der Paella verteilen. Pfanne zudecken und ca. 5 Minuten fertig köcheln.

Für die Garnitur:

- 1 Zitrone, Abrieb & Frucht
- Olivenöl, zum Beträufeln

Vor dem Servieren Paella mit wenig Olivenöl beträufeln und mit etwas Zitronenabrieb sowie Zitronenschnitze garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



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

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

Laut WWF sind **Kalamare** nur bedingt aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand August 2025*):

- 2. Wahl: Westpazifik FAO 61, 71, Indischer Ozean FAO 51, 57, Handleinen und Angelleinen (mechanisiert)
- 2. Wahl: Westlicher Mittelpazifik FAO 71, Ringwaden (Hebenetze), Handleinen und Angelleinen (mechanisiert)

Laut WWF sind **Miesmuscheln** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand August 2025*):

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

Laut WWF sind **Garnelen** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand August 2025*):

- 1. Wahl: Vietnam, Aquakultur: Bio-Aquakultur, White Tiger Garnele (*Penaeus vannamei*) und Tiger-Garnele (*Penaeus monodon*)
- 1. Wahl: Europa, Aquakultur: Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie



Sophia Leidhold

Gorgonzola-Lauch-Orzotto mit gebackenem Eigelb, Ofentomaten, gerösteten Sonnenblumenkernen und Lauchstroh

Zutaten für zwei Personen

Für das Orzotto:

160 g Orzo-Nudeln
 1 Stange Lauch
 2 kleine Zwiebeln
 1 Knoblauchzehe
 ½ Zitrone, Saft
 50 g Butter
 60 g Gorgonzola
 350 ml Gemüsefond
 100 ml trockener Weißwein
 1-2 Zweige Petersilie
 Zucker, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Lauch in Ringe schneiden und gründlich waschen. Etwas Lauch für das Lauchstroh beiseitelegen. Petersilie hacken.

In einem Topf Butter bei mittlerer Hitze schmelzen. Knoblauch und Zwiebeln darin andünsten, bis sie glasig sind. Lauchringe hinzugeben und weitere 3-5 Minuten weich dünsten. Orzo hinzugeben und kurz mitrösten. Anschließend mit Weißwein ablöschen und rühren bis die gesamte Flüssigkeit verdunstet ist. Gemüsefond nach und nach hinzufügen, dabei gelegentlich umrühren. Pasta etwa 10-12 Minuten köcheln, bis sie cremig und „al dente“ ist.

Den Topf vom Herd nehmen, Gorgonzola und gehackte Petersilie unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und wenn nötig einer Prise Zucker abschmecken.

Für die Ofentomaten:

2 Tomatenrispen à ca. 8 Tomaten
 Olivenöl, zum Beträufeln
 Zucker, zum Würzen
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomatenrispen waschen und mit etwas Salz, Pfeffer und Zucker bestreuen. Anschließend mit Olivenöl beträufeln und in einer ofenfesten Form ca. 20-25 Minuten backen.

Für das Eigelb:

2 Eier
 Neutrales Öl, zum Frittieren
 Paniermehl, zum Panieren
 Salz, aus der Mühle

Eier trennen. Eigelb vorsichtig in Paniermehl wälzen und anschließend in heißem Fett (ca. 140 Grad) für wenige Sekunden frittieren. Mit Salz würzen.

Für das Lauchstroh:

Lauch, von oben
 Neutrales Öl, zum Frittieren
 Mehl, zum Mehlieren
 Salz, aus der Mühle

Lauch in sehr feine Streifen schneiden, in Mehl wälzen und ca. 40-50 Sekunden in heißem Fett ausbacken, bis diese knusprig sind. Mit Salz würzen.

Für die Sonnenblumenkerne:

1 EL Sonnenblumenkerne

Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Samir Saleh

Jemenitischer bunter Reis mit Hähnchen, Kartoffeln und zweierlei Dip

Zutaten für zwei Personen

Für das Fleisch und die Marinade:

- 2 ganze, ausgelöste Hähnchenkeulen, ohne Haut
- 500 g Kartoffeln
- 500 g Zwiebeln
- 25 g Knoblauch
- 10 g Ingwer
- 245 g Joghurt
- Ghee, zum Anbraten
- 1 EL Kreuzkümmelsamen
- 1 EL Koriandersamen
- 10 g Zimtstangen
- ½ TL Kardamomkapseln
- ½ TL ganze Nelken
- ½ TL schwarze Pfefferkörner
- ¼ TL gemahlener Kurkuma
- Salz, aus der Mühle

Für den Reis:

- 600 g Basmatireis
- 1 Zimtstange
- 2 Lorbeerblätter
- 3 Kardamomkapseln
- 4 Nelken
- 1 TL Salz
- Pflanzenöl, von oben

Für die Fertigstellung:

- ½ TL orange, pulverisierte Lebensmittelfarbe
- ½ TL lila, pulverisierte Lebensmittelfarbe
- 2 TL Safranfäden

Die Kreuzkümmelsamen, Koriandersamen, Zimtstangen, Kardamom, Nelken, Pfeffer und Kurkuma in einer Gewürzmühle fein mahlen. Wer keine Gewürzmühle hat, kann bereits gemahlene Gewürze verarbeiten. Zwiebeln abziehen, fein schneiden und in Pflanzenöl anbraten, bis sie goldbraun sind. Ein Viertel der angebratenen Zwiebeln für die Garnitur beiseitelegen. Pflanzenöl für die Zubereitung des Reises abseihen. Knoblauch abziehen, Ingwer schälen. In einem Mixer Joghurt, Knoblauch, Ingwer und die frisch gemahlene Gewürze mit den gebratenen Zwiebeln zu einer glatten Paste verarbeiten. Kartoffeln schälen und würfeln. Hähnchenstücke und Kartoffelwürfel in der Paste marinieren, salzen und so lange wie möglich im Kühlschrank ziehen lassen.

Etwas Ghee in einen Topf geben und die marinierten Hähnchenstücke mit Kartoffeln darin 5 Minuten anbraten. 200-300 ml Wasser zugeben und alles zugedeckt bei schwacher Hitze köcheln lassen.

Basmatireis gründlich waschen und 20 Minuten in Wasser einweichen. Zimtstange, Lorbeerblätter, Kardamom und Nelken in einen Gewürzbeutel geben. 1,6 Liter heißes Wasser mit dem Gewürzbeutel, Salz und etwas Pflanzenöl (von oben) zum Kochen bringen. Den eingeweichten Reis hinzufügen und bei starker Hitze 8 Minuten kochen. Dann den Reis abgießen und Gewürzbeutel entfernen.

Safranfäden in warmem Wasser einweichen und beiseitestellen. Orange und lila Lebensmittelfarbe separat in etwas Wasser auflösen und beiseitestellen.

Fertigen Reis zum Fleisch in den Topf geben. Safranwasser und die beiseitegelegten Zwiebeln hinzufügen. Alles bei schwacher Hitze mit geschlossenem Deckel kurz weiter garen.

Dann den Reis mit aufgelöster gelber und lila Lebensmittelfarbe beträufeln.

Beim Anrichten ist es wichtig, dass man das Gericht von unten nach oben aus dem Topf hebt, um alle Schichten auf den Teller zu bringen.

Für den Paprika-Tomaten-Koriander-

Dip:

2 türkische grüne Spitzpaprika
10 Cherrytomaten
2 Knoblauchzehen
1 grüne Chilischote
½ Bund Koriander
Gemahlener Kreuzkümmel, zum
Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spitzpaprika halbieren und von Kernen befreien. Knoblauch abziehen.
Alle Zutaten in einen Mixer geben und pürieren. Mit Kreuzkümmel, Salz
und Pfeffer abschmecken.

Für den Minz-Dip:

200 g Naturjoghurt, Vollfett
1 Zitrone, Saft
2 Zweige Minze
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Minze fein hacken und mit Joghurt verrühren. Mit Zitronensaft, Salz und
Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Elisabeth Springer

Gebackene Steinpilze mit Sauce tartare, Petersilienkartoffeln und Gurkensalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Steinpilze:

400 g Steinpilze
2 Eier
250 g Butterschmalz
150 g neutrales Pflanzenöl
150 g Mehl
150 g Semmelbrösel
5 g Steinpilzpulver
Salz, aus der Mühle

Die Steinpilze mit einem feuchten Küchenpapier säubern, nach Größe vierteln oder achteln, dann salzen.

Mehl mit Steinpilzpulver versieben, Eier verquirlen und Semmelbrösel bereitstellen. Die Pilze zuerst in Mehl, dann im Ei und schließlich in den Bröseln panieren.

Butterschmalz und Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Pilze im heißen Fett frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Petersilienkartoffeln:

300 g festkochende Kartoffeln, z.B.
Sorte Annabell
1-2 EL Butter
3-4 Zweige Petersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen. In kaltes Salzwasser geben und ca. 25 Minuten kochen. Dann abseihen. Petersilie hacken. Butter schmelzen. Kartoffeln in Butter und Petersilie schwenken, eventuell noch etwas salzen.

Für die Sauce tartare:

2 süßsaure Essiggurken
1 TL Kapern
1 Zitrone, Abrieb & Saft
2 Eier, Zimmertemperatur
1 EL Crème fraîche
1 EL Dijonsenf
Worcestershiresauce, zum
Abschmecken
250 ml Pflanzenöl
1-2 Zweige Petersilie
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Eier trennen und die Eigelbe auffangen. Eigelbe, Senf, Salz und Pfeffer in einen hohen Becher geben und mixen. Dann tropfenweise Öl einfließen lassen. Bindet die Mayonnaise, kann der Öl-Fluss erhöht werden.

Essiggurken und Kapern hacken. Petersilie hacken.

Mayonnaise mit Essiggurken, Kapern, Crème fraîche, und Petersilie vermengen. Mit Zitronensaft, Zitronenabrieb, Worcestershiresauce, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Gurkensalat:

400 g kleine Snack-Gurken
1 kleine Knoblauchzehe
3 EL weißer Balsamicoessig
2 EL Olivenöl
1-2 Zweige Dill
Salz, aus der Mühle
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Gurken schälen, fein hobeln, einsalzen und stehen lassen. Knoblauch abziehen, fein hacken und zu den Gurken geben. 15-20 Minuten ziehen lassen. Dann Flüssigkeit abgießen. Mit Balsamicoessig, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Dill garnieren.

Für die Garnitur:

1 Zitrone, Frucht

Zitrone in Spalten schneiden und als Garnitur verwenden. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sven Riese

Tagliatelle mit Weißwein-Sahnesauce und gebratenem Lachs

Zutaten für zwei Personen

Für den Teig:

4-5 Eier
400 g Mehl, Type 00
20-30 g Hartweizengrieß
Salz, aus der Mühle

Das Mehl und Hartweizengrieß auf die Arbeitsfläche geben und eine Mulde in die Mitte formen. Eier und Salz in die Mulde geben und mit einer Gabel langsam vom Inneren nach außen verrühren. Nach und nach das Mehl einarbeiten. Sobald sich der Teig zusammenfügt, ca. 8–10 Minuten zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten. Teig in Frischhaltefolie wickeln und etwa 15 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Dann den Teig aus dem Kühlschrank nehmen, kurz durchkneten und mit einem Nudelholz oder einer Nudelmaschine dünn ausrollen. Den ausgerollten Teig mit etwas Mehl bestäuben und in gleichmäßige Streifen schneiden – so entstehen die Tagliatelle. Dabei immer leicht mehlen, damit sie nicht zusammenkleben. Die Tagliatelle in kochendes Salzwasser geben und 3–4 Minuten kochen, bis sie al dente sind. Danach die Nudeln in ein Sieb abgießen und kurz mit kaltem Wasser abschrecken, um den Garprozess zu stoppen.

Für die Sauce:

½ Zwiebel
1 Knoblauchzehe
300 ml Sahne
150 ml Weißwein
Neutrales Öl, zum Braten
10 g Speisestärke
10-15 g Dill
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel würfeln, Knoblauch hacken. In einem Topf etwas Öl erhitzen und darin Zwiebeln und Knoblauch glasig anschwitzen. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen und den Wein kurz einkochen lassen, damit der Alkohol verdunstet und das Aroma bleibt. Sahne hinzufügen und die Sauce gut umrühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss abschmecken. Den gehackten Dill unterrühren. Falls die Sauce zu dünn ist, mit etwas in kaltem Wasser angerührter Speisestärke leicht andicken und kurz aufkochen lassen.

Für den Lachs:

400 g Lachsfilet, mit Haut
1 Zitrone, Saft
Neutrales Öl, zum Braten
Fleur de Sel, zum Würzen
Salz, aus der Mühle

Lachs auf der Hautseite in einer heißen Pfanne mit etwas Öl ca. 3-4 Minuten, je nach Dicke, scharf anbraten, bis die Haut knusprig ist. Den Lachs vorsichtig wenden und die Fleischseite ca. 1-2 Minuten anbraten. Danach die Pfanne vom Herd nehmen und den Lachs in der Resthitze sanft fertig garen lassen, damit er innen zart und saftig bleibt. Den Lachs anrichten und mit etwas Fleur de Sel und etwas Zitronensaft verfeinern.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



PROFI
TIPP

Laut WWF ist pazifischer **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 gorbuscha*), Ketalachs (*Oncorhynchus keta*): Umschließungsnetze (Ringwaden), Haken und Langleinen (Schleppangeln)