

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 25. Mai 2026 ▪
Leibgericht mit Johann Lafer



Gundula Köppen

**Lunower Eierkuchen mit Kartoffelstampf und
Fliedermus-Sauce**

Zutaten für zwei Personen

Für den Eierkuchen:

4 Eier
200 ml Vollmilch
100 g Weizenmehl
1 Msp. Backpulver
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle

Die Eier mit einer Prise Salz und Zucker sowie ca. 100 ml Wasser schaumig schlagen, bis eine cremige Masse entsteht.

Nach und nach Mehl, Backpulver und Milch hinzufügen. Mit einem Handrührer zu einer Masse aufschlagen. Den Teig mindestens 15 Minuten quellen lassen.

Für die Fertigstellung:

100 g durchwachsener Speck, am Stück
Margarine, zum Anbraten

Speck würfeln und in einer Pfanne anbraten, Margarine hinzugeben, die Teigmasse hinzugeben und die Eierkuchen langsam auf niedriger Flamme mit Deckel ausbacken. Eierkuchen über einem Teller wenden und ohne Deckel ein paar Minuten von der anderen Seite fertig backen.

Für den Kartoffelstampf:

4 große mehligkochende Kartoffeln
75 ml Milch
1 EL Butter
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser garkochen. Anschließend stampfen und Milch hinzugeben. Mit Butter, Muskatnuss und Salz abschmecken.

Für die Fliedermus-Sauce:

75 g fetter Speck, am Stück
1 EL Fliedermus
3 EL Essigessenz
3 EL Zucker
Mehl, zum Abbinden
Salz, aus der Mühle

Speck würfeln und in einer Pfanne auslassen. Den restlichen Zucker hinzugeben und karamellisieren lassen. Etwas Mehl dazugeben und mit 250 ml Wasser aufgießen. Anschließend mit dem Fliedermus, Salz, Zucker und Essig abschmecken.

Den Kartoffelstampf mit Sauce und Eierkuchen anrichten.



Tim Bierwirth

Fischstäbchen mit Erbsen-Minz-Püree, Zitronen-Petersilien-Mayonnaise und Bratkartoffeln mit Zwiebeln und Speck

Zutaten für zwei Personen

Für die Fischstäbchen:

400 g Kabeljaufilet, ohne Haut
2 Eier
500 g Butterschmalz
100 g Panko
Mehl, zum Melieren
Fleur de Sel, zum Würzen
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Kabeljau in Streifen schneiden. Den Fisch erst in Mehl, dann in verquirltem Ei und anschließend in Panko wenden. Eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen und die Fischstäbchen darin anbraten. Fisch mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen.

Für das Püree:

400 g TK-Erbesen
1 Limette, Saft
Olivenöl, zum Marinieren
Butter, zum Verfeinern
1 Bund Minze
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle

Erbesen kochen. Mit Butter, Minze und Limettensaft fein pürieren und durch ein Sieb streichen. Erbsenpüree mit Zucker, Salz, Olivenöl und Limettensaft marinieren.

Für die Mayonnaise:

2 Zitronen, Saft
1 Ei
3 EL Senf
2 EL Srirachasauce
200 ml Sonnenblumenöl
½ Bund glatte Petersilie
Salz, aus der Mühle

Senf, Ei, Petersilie und etwas Wasser mit Zitronensaft pürieren und anschließend Sonnenblumenöl langsam angießen. Mit Sriracha und Salz abschmecken.

Für die Bratkartoffeln:

150 g Baconwürfel
300 g Drillinge
3 rote Zwiebeln
Butterschmalz, zum Anbraten

Kartoffeln in Salzwasser garkochen, dann abgießen, kalt stellen und später in Scheiben schneiden. Zwiebeln abziehen und in Streifen schneiden. Speck und Zwiebeln anbraten und herausnehmen. Butterschmalz in die Pfanne geben und Bratkartoffeln darin anbraten. Zum Schluss Speck und Zwiebeln hinzugeben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



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

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



Elena Scheidemann

Gebratene Wachtel mit Knoblauch-Rahmsauce, Kartoffeln, glasiertem grünen Spargel und Rote-Bete-Salat mit gekochtem Wachtelei

Zutaten für zwei Personen

Für die Wachtel:

2 halbierte, küchenfertige Wachteln
 2 Knoblauchzehen
 1 Zitrone, Saft
 200 ml Schlagsahne
 2 EL Crème fraîche
 Neutrales Öl, zum Anbraten
 2 Zweige Rosmarin
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Wachtelhälften mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit Öl goldbraun anbraten. Knoblauch abziehen, hacken und kurz mitrösten. Mit Sahne ablöschen, Crème fraîche einrühren und Rosmarin hinzugeben. Die Sauce cremig einköcheln lassen. Die Sauce mit etwas Zitronensaft abschmecken.

Für die Kartoffeln:

3 große festkochende Kartoffeln
 Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in Salzwasser ca. 15-20 Minuten weichkochen. Abgießen, kurz ausdampfen lassen und warmhalten.

Für den Spargel:

10 Stangen grüner Spargel
 2 TL Butter
 2 TL Ingwer-Marmelade
 1 Prise Salz

Spargelenden entfernen und in Butter anbraten. Ingwer-Marmelade dazugeben und kurz mitschwenken, bis der Spargel glänzt. Mit Salz abschmecken.

Für das Dressing:

2 TL Ingwer-Marmelade
 2 TL Senf
 2 TL Essig
 3 EL neutrales Öl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ein Dressing aus Ingwer-Marmelade, Senf, Essig, Öl sowie Salz und Pfeffer verrühren.

Für den Salat:

2 vorgekochte Rote-Bete-Kugeln
 4 Radieschen
 50 g Rucola
 2 EL Granatapfelkerne
 2 Wachteleier
 2 EL Frischkäse
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Wachteleier ca. 2,5-3 Minuten weichkochen, abschrecken, pellen und halbieren. Rote Bete und Radieschen in feine Scheiben schneiden. Rote Bete und Radieschen auf einem Bett aus Rucola anrichten. Das Dressing über den Salat geben. Mit Granatapfelkernen bestreuen und Frischkäse-Nocken sowie den Wachteleiern garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Peter Mostowys

Königsberger Klopse mit Petersilienkartoffeln und gerösteter Rote Bete

Zutaten für zwei Personen

Für die Brühe:

1 Zwiebel
3 Lorbeerblätter
2 Nelken
4 Wachholderbeeren
1 TL schwarze Pfefferkörner
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Einen Topf mit ca. einem Liter Wasser aufsetzen. Lorbeerblätter, Nelken, Wachholderbeeren, Pfefferkörner und Salz hinzugeben und leicht sieden lassen. Den Sud ebenfalls für die Sauce verwenden.

Für die Klopse:

250 g Kalbshackfleisch
3 Sardellenfilets, in Öl
1 EL Kapern
1 mittelgroße Zwiebel
1 Milchbrötchen
1 Ei
Butter, zum Anbraten
100 ml Milch
1-2 TL mittelscharfer Senf
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Brötchen in der Milch einweichen und anschließend gut ausdrücken.

Zwiebel abziehen, fein würfeln und in Butter anschwitzen. Mit dem Brötchen, dem Hackfleisch, Ei und Kapern vermengen. Sardellen fein schneiden und dazu geben. Masse mit etwas Senf, Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Masse in kleine Klopse formen.

Für die Fertigstellung:

Brühe, von oben

Klopse in der Brühe ca. 15 Minuten leicht sieden lassen, bis sie oben schwimmen.

Für die Sauce:

50 g Kapern, mit Flüssigkeit
1 Zitrone, Saft
250 ml Sahne
40 g Butter
200 ml Brühe, von oben
40 g Mehl
Zucker, zum Abschmecken
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butter und Mehl mit dem Rührbesen vermengen und kurz anschwitzen.

Klopsbrühe einrühren und danach die Sahne. Alles kurz aufkochen lassen. Zitronensaft auspressen. Danach Kapern hineingeben und mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, etwas Zucker, etwas Zitronensaft und Kapernflüssigkeit abschmecken. Klopse in der Sauce warmhalten.

Für die Kartoffeln: Kartoffeln schälen und vierteln oder halbieren. In Salzwasser ca. 15-20 Minuten garkochen und danach ausdampfen lassen. Petersilie hacken. Etwas Butter und zuletzt die gehackte Petersilie hinzugeben.

400 g Drillinge
1 EL Butter
3 Zweige glatte Petersilie
Salz, aus der Mühle

Für die Rote-Bete: Rote Bete schälen, in Streifen schneiden, mit Olivenöl beträufeln und mit Salz, Pfeffer und Rosmarin etwa 20 Minuten in den Ofen geben. Zum Schluss mit etwas Zitronenabrieb abschmecken.

2-3 kleine frische Rote Bete
½ Zitrone, Abrieb
2 EL Olivenöl
2-3 Zweige Rosmarin
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Klaudija Furundzija

Gurmanska Pljeskavica mit Lepinja: Gefülltes Hackfleischsteak mit Fladenbrot, Zwiebel-Petersilien-Relish und Ajvar-Reduktion

Zutaten für zwei Personen

Für das Hackfleischsteak:

300 g gemischtes Hack vom Lamm und Rind
 20 g Speckwürfel
 1 kleine Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 100 g Feta
 1 EL Mineralwasser
 1 EL Ajvar
 ½ TL edelsüßes Paprikapulver
 ½ TL scharfes Paprikapulver
 ½ TL Salz
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 250 Grad Umluft vorheizen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und hacken. Hackfleisch mit Zwiebel, Knoblauch, Ajvar, Mineralwasser sowie den beiden Paprikapulvern, Salz und Pfeffer vermengen.

Masse halbieren und flachdrücken. Feta zerbröseln. Käse und Speck in die Mitte geben, zwei Hälften darüberlegen und die Ränder sauber verschließen. In einer heißen Grillpfanne 3-4 Minuten pro Seite anbraten und anschließend 2 Minuten ruhen lassen.

Für das Fladenbrot:

1 EL Joghurt
 1 EL Öl
 2 Zweige glatte Petersilie
 150 g Mehl
 ½ TL Trockenhefe
 ½ TL Zucker
 ½ TL Salz

Hefe, Zucker und 90 ml warmes Wasser verrühren. Ca. 5 Minuten aktivieren lassen. Mehl, Salz, Joghurt und Öl einarbeiten und kurz kneten. Den Teig ca. 10 Minuten ruhen lassen. Anschließend zu einer flachen Scheibe formen. In einer heißen Pfanne ohne Öl 1-2 Minuten pro Seite backen, bis Blasen entstehen.

Für das Zwiebel-Petersilien-Relish:

½ rote Zwiebel
 1 TL Essig
 1 TL Öl
 1 Zweig glatte Petersilie
 Salz, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Petersilie hacken. Zwiebel mit Petersilie, Essig, Öl und Salz vermengen und kurz ziehen lassen.

Für die Ajvar-Reduktion:

½ Zitrone, Saft
 1 TL Butter
 50 ml Rinderfond
 1 EL Ajvar

Fond erhitzen und einkochen. Ajvar einrühren. Mit Butter aufmontieren und mit Zitronensaft abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Stephan Korte

Gebratene Hähnchenbrust mit mediterraner Gemüsepfanne, Rosmarinkartoffeln und Tsatsiki

Zutaten für zwei Personen

Für die Hähnchenbrust:

- 2 Hähnchenbrustfilets
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zitrone, Saft
- 1-2 EL Butter
- 2 EL Olivenöl
- Neutrales Öl, zum Anbraten
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Zweig Thymian
- 1 TL Chiliflocken
- 1 TL Salz
- 1 TL schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Eine Marinade aus Olivenöl, Zitronensaft, Chiliflocken, Salz und Pfeffer herstellen. Hähnchenbrüste marinieren. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und die Hähnchenbrüste darin scharf anbraten. Hitze reduzieren und Butter sowie die Kräuter in die Pfanne geben. Das Fleisch mit der Butter übergießen. Ruhen lassen.

Für das Gemüse:

- 2 Karotten
- 1 Zucchini
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 6 Cherrytomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 Zweige Thymian
- 1 TL Zucker
- 1 TL Kräuter der Provence
- 1 TL Salz
- 1 TL schwarzer Pfeffer

Karotten, Zucchini und Paprika in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch abziehen und hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin ca. 5 Minuten anbraten. Knoblauch hinzufügen. Mit Zucker, Rosmarin, Thymian, Kräutern der Provence, Salz und Pfeffer abschmecken. Tomaten hinzugeben und weitere 5 Minuten anbraten.

Für die Kartoffeln:

- 400 g Drillinge
- 2 EL Olivenöl
- 2 Zweige glatte Petersilie
- 2 Zweige Rosmarin
- Meersalzflocken, zum Würzen
- 1 TL Salz
- 1 TL schwarzer Pfeffer

Drillinge waschen und vierteln. Olivenöl mit Salz und Pfeffer mischen. Kartoffeln darin wenden und auf einem Backblech verteilen. Rosmarinnadeln abzupfen und darüber streuen. 15 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Danach einmal wenden und die Kartoffeln weitere 10 Minuten backen. Petersilie hacken. Kartoffeln mit Petersilie und Meersalzflocken bestreuen.

Für das Tsatsiki: Gurke hobeln. Salzen und ziehen lassen. Den Saft ausdrücken. Gurken mit Joghurt vermengen. Knoblauch abziehen und klein hacken.
½ Gurke
4 Knoblauchzehen Knoblauch, Dillspitzen und den Zitronensaft hinzugeben. Mit Salz und
½ Zitrone, Saft Pfeffer abschmecken. Das Tsatsiki zum Schluss mit etwas Olivenöl
250 g griechischer Joghurt beträufeln.
Olivenöl, zum Beträufeln
½ Bund Dill
1 TL Salz
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.