

**▪ Die Küchenschlacht – Menü am 26. August 2025 ▪
Vorspeise mit Johann Lafer**



Emelie Lenze

Salat von Grüntee-Nudeln mit eingelegten Radieschen, Algen, Räuchertofu-Tatar und knusprigem Ei

Zutaten für zwei Personen

Für die Nudeln:

200 g Grüntee-Nudeln
1 Knoblauchzehne

15 g Ingwer

1 Zitrone, Saft

50 ml Reisessig

75 ml helle Sojasauce

2 EL Mirin

2 TL Sesamöl

4 EL hellen Sesam

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und beides fein reiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Knoblauch, Ingwer, Zitronensaft, Reisessig, Sojasauce, Mirin und Sesam vermischen und kaltstellen.

Nudeln in kochendem Wasser 3 Minuten kochen und 2 Minuten ziehen lassen. Unter kaltem Wasser abschrecken, Sesamöl dazugeben und in den Kühlschrank stellen.

Vor dem Servieren Nudeln mit Dressing vermengen.

Für die Radieschen:

80 g Radieschen

2 EL Reisessig

2 TL Sake

1 EL Zucker

2 EL Salz

Radieschen mit Salz vermengen und 1 Minute einmassieren. Restlichen Zutaten dazugeben und in Einmachglas in den Kühlschrank geben.

Ziehen lassen.

Für die Algen:

100 g getrocknete Wakame-Algen

Algen 30 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Abtropfen lassen und in große Stücke reißen.

Für das Räuchertofu-Tatar:

1 Block Räuchertofu

1 Avocado

2 Frühlingszwiebeln

4 TL Dijonsenf

30 ml Yuzusait

60 g Sojasauce

1 EL Reisessig

1 EL Ahornsirup

14 g Sesamöl

1 EL Speisestärke

Räuchertofu auspressen und klein schneiden. Avocado schälen, vom Kern befreien und das Fruchtfleisch fein schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und fein schneiden. Tofu, Avocado und Frühlingszwiebeln vermengen.

Senf, Yuzusait, Sojasauce, Reisessig, Ahornsirup und Sesamöl verrühren und erhitzen. Stärke in Wasser auflösen und die Sauce damit binden. Sauce zum Tatar geben, vermengen und kaltstellen.

Für das Ei: Zwei Eier 5 Minuten in seidenem Wasser mit Essig und Salz pochieren.

4 Eier

1 EL Weißweinessig
Pflanzenöl, zum Frittieren

200 g Mehl

200 g Panko

1 EL Currys

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

1 TL gemahlener Kurkuma

Salz, aus der Mühle

Eier erst im Mehl wälzen, dann durch das Ei ziehen und schließlich im

Panko panieren. Im heißen Pflanzenöl goldbraun frittieren. Auf

Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Garnitur: Gericht mit Basilikum garnieren.

10 Basilikumblätter

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Reto Hagger

Rauchlachs-Zitronen-Soufflé mit Meerrettichsahne und Blattsalat

Zutaten für zwei Personen

Für das Soufflé:

50 g Räucherlachs
 $\frac{1}{4}$ Zitrone, Saft & Abrieb
 100 g Magerquark
 1 Ei, Zimmertemperatur
 Butter, zum Einfetten
 1 EL Mehl
 $\frac{1}{2}$ EL Maisstärke
 1 Prise Backpulver
 $\frac{1}{4}$ Bund Dill
 Fleur de Sel, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Quark und Lachs pürieren. Dill fein hacken. Ei trennen. Eigelb, Quarkmasse, Maisstärke, Backpulver und Dill verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Eiweiß steif schlagen und unter Masse heben.

Soufflé-Förmchen ausbuttern und mit Mehl bestäuben. Masse in die Förmchen einfüllen (ca. 2/3 gefüllt). Förmchen in die Mitte des Gitterrosts in vorgeheizten Backofen stellen und bei 180 Grad ca. 20 Minuten backen. Die Backofentür während des Backens nicht öffnen! Soufflé vor dem Servieren mit etwas Zitronenabrieb garnieren.

Für die Meerrettichsahne:

1/4 Apfel
 $\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft
 100 ml Sahne
 1,5 EL Meerrettichpulver
 Fleur de Sel, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle

Sahne steif schlagen. Apfel schälen und fein reiben. Apfel und Meerrettich zur Sahne geben und mit Zitronensaft und Salz abschmecken. Meerrettichsahne separat servieren.

Für den Salat:

100 g Kopfsalat, grün und rot
 1 EL Aceto Balsamico bianco
 1 EL Olivenöl
 1 Prise Zucker
 Fleur de Sel, zum Abschmecken
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Aceto und Öl mischen und mit Gewürzen abschmecken. Salat waschen und mundgerecht schneiden. Auf mittelgroßem Schälchen anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



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 (Schleppgangeln)



Sophia Leidhold

Parmesansuppe mit Basilikum-Öl, Speck-Chip und Croûtons

Zutaten für zwei Personen

Für die Parmesansuppe:

150 g mehligkochende Kartoffeln
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehne
 80 g Parmesan
 5 g Butter
 80 ml Sahne
 50 ml trockener Weißwein
 500 ml Gemüsefond
 Pflanzenöl, zum Braten
 Zucker, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Parmesan reiben. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und beides darin dünsten. Kartoffeln schälen und in gleichmäßige Würfel schneiden. Ebenfalls in den Topf geben und kurz dünsten. Anschließend mit Weißwein ablöschen, mit Fond auffüllen und zum Kochen bringen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Wenn die Kartoffeln weich sind, die Suppe mit einem Pürierstab sämig pürieren. Sahne hinzugeben, nochmals pürieren und zum Schluss den Parmesan einrühren.

Für das Basilikum-Öl:

4 Zweige Basilikum
 4 EL Olivenöl
 Chiliflocken, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Basilikum vom Stiel zupfen und in einem Mörser zerkleinern. Nach und nach Öl hinzugeben bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist und der Basilikum gut in das Öl eingearbeitet ist. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Zum Schluss das Ganze durch ein feines Sieb passieren und auffangen.

Für den Speckchip:

4 Scheiben Bacon

Bacon auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und knusprig im Ofen backen.

Für die Croûtons:

1 Scheibe Weißbrot
 1 EL Butter
 Salz, aus der Mühle

Weißbrot endrinden und würfeln. Butter in einer Pfanne zerlassen, Brotwürfel hinzugeben und von allen Seiten goldgelb rösten. Anschließend herausnehmen und auf einem Küchenkrepp abtropfen. Kurz vor dem Servieren leicht salzen.

Für die Garnitur:

1 Zweig Basilikum
 Neutrales Öl, zum Frittieren

Basilikumblättchen abzupfen und in heißem Öl frittieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Samir Saleh

Süßkartoffel-Rösti mit gebratenen Garnelen, Limetten-Aioli, Schnittlauch-Öl und Wildkräutersalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Süßkartoffelrösti:

300 g Süßkartoffeln

1 kleine Schalotte

Öl, zum Braten

1 EL Mehl

Muskatnuss, zum Reiben

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Süßkartoffeln schälen, grob reiben, salzen und etwas ziehen lassen. Schalotte abziehen und fein würfeln.

Süßkartoffeln leicht ausdrücken, dann mit Schalotte, Mehl, Salz, Pfeffer und Muskatnuss vermengen.

In etwas Öl kleine Rösti portionsweise ca. 3–4 Minuten knusprig braten.

Für die Garnelen:

6–8 große, küchenfertige Garnelen, geschält, entdarmt

1 Knoblauchzehe

½ rote Chilischote

1 Limette, Saft

Olivenöl, zum Braten

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und fein hacken. Chili fein hacken.

Garnelen mit Knoblauch, Chili, Limettensaft, Salz und Pfeffer marinieren.

In Olivenöl 1–2 Minuten pro Seite scharf anbraten.

Für die Aioli:

1 kleine Knoblauchzehe

1 Limette, Saft & Abrieb

1 Ei, Zimmertemperatur

1 TL Dijonsenf

150 ml neutrales Öl

Salz, aus der Mühle

Ei trennen und das Eigelb auffangen. Eigelb mit Senf verrühren. Öl zuerst tropfenweise, dann in dünnem Strahl unter Rühren einarbeiten, bis eine cremige Emulsion entsteht.

Knoblauch abziehen und fein reiben. Aioli mit Limettensaft, -abrieb, Knoblauch und Salz abschmecken. Kalt stellen.

Für das Öl:

1 Bund Schnittlauch

300 ml neutrales Pflanzenöl

Eiswasser

Öl auf 60 Grad erwärmen, dann mit Schnittlauch in einen Mixer geben.

Fein mixen, durch ein Passiertuch abseihen und dabei das Öl in einer Schüssel auffangen, die in Eiswasser steht. Dadurch wird das Öl direkt abgekühlt und behält seine grüne Farbe.

Für den Wildkräutersalat:

20 g Wildkräuter, z.B. Rucola,

Vogelmiere, Babyspinat, Sauerampfer

2 EL Granatapfelkerne

1 Orange, Saft

1 TL weißer Balsamicoessig

2 EL Olivenöl

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kräuter abbrausen und trockenwedeln. Orange halbieren und 1 Esslöffel Saft auspressen.

Aus Orangensaft, Balsamicoessig, Olivenöl, Salz und Pfeffer ein Dressing rühren.

Salat damit marinieren und Granatapfelkerne unterheben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



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



Sven Riese

Ravioli mit Gorgonzola-Frischkäse-Füllung, Salbeibutter und gerösteten Walnüssen

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. Anschließend den Teig auf einer leicht bemehlten Fläche dünn ausrollen.

Für die Füllung:

1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Abrieb & Saft
100 g Gorgonzola
100 g Frischkäse
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und fein hacken. Knoblauch, Gorgonzola und Frischkäse in einer Schüssel zu einer glatten Masse verrühren. Dann etwa 6–8 Tropfen Zitronensaft sowie $\frac{1}{2}$ Teelöffel Zitronenabrieb hinzufügen. Noch einmal gut umrühren und die Masse nach Geschmack mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend die Masse etwa 10 Minuten ruhen lassen.

Für die Fertigstellung:

Salz, aus der Mühle

Die Füllung auf einer Teighälfte in regelmäßigen Abständen verteilen – am besten mithilfe eines Spritzbeutels. Die Bereiche um die Füllung herum leicht mit Wasser einpinseln, damit die Ravioli beim Kochen nicht aufgehen. Den Teig vorsichtig über die Füllung klappen, die Zwischenräume gut andrücken und die Ravioli mit einem Messer oder einer speziellen Form ausschneiden. Die Ränder der Ravioli mit einer Gabel leicht andrücken – das sieht nicht nur schöner aus, sondern sorgt auch dafür, dass sie beim Kochen besser zusammenhalten und nicht auslaufen. Ravioli in Salzwasser al dente garen.

Für die Salbeibutter:

100 g Butter
1 Bund Salbei

Butter in einer Pfanne langsam schmelzen lassen. Darauf achten, dass die Butter nicht verbrennt, sonst schmeckt sie leicht bitter. Salbei hacken und einige Blätter im Ganzen in die geschmolzene Butter geben. Die Butter mit dem Salbei 2–3 Minuten bei niedriger Hitze ziehen lassen, damit sich das Aroma entfalten kann. Danach die Hitze erhöhen, bis die Butter eine goldbraune Farbe annimmt und nussig duftet.

Für das Topping:

1-2 TL Walnüsse

Walnüsse grob hacken und in einer trockenen Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze langsam rösten, bis sie leicht gebräunt und aromatisch sind. Anschließend die Walnüsse über das fertige Gericht streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.