

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 26. Mai 2026 ▪
Vorspeise mit Johann Lafer



Gundula Köppen

Mango-Avocado-Türmchen mit Garnele im Bierteig, Büffelmozzarella und Rucola-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für das Türmchen:

- ½ Mango
- 1 Avocado
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Chilischote
- 1 Limetten, Saft
- 2 EL Olivenöl
- 60 g Büffelmozzarella
- ½ Bund krause Petersilie
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Chilischote in feine Ringe schneiden und anschließend hacken. Schalotte abziehen und in kleine Würfel schneiden. Petersilie von den Stielen befreien und klein hacken. Limettensaft auspressen.

Die Hälfte der Avocado mit einem Löffel aus der Schale heben und mit einer Gabel in einer Schüssel zerdrücken. Knoblauch, Chili, Schalotte, Petersilie und den Saft einer Limette hinzugeben und verrühren. Die andere Hälfte der Avocado vom Kern befreien und in Würfel schneiden. Anschließend unter die Avocadocreme rühren und mit ca. 1 EL Olivenöl beträufeln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mango schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Mit dem restlichen Limettensaft und Olivenöl vermischen.

Mozzarella abtropfen lassen und in feine Scheiben schneiden. Alles vermengen und in einen Anrichtering füllen.

Für die Garnelen:

- 4 White-Tiger-Garnelen, ohne Schale
- 150 ml helles Bier
- Neutrales Öl, zum Frittieren
- 100 g Mehl
- 50 g Stärke
- 1 Prise gemahlener Safran
- Salz, aus der Mühle

Mehl in eine Schüssel sieben. Stärke, sowie 1 Prise Salz und Safran hinzufügen. Nach und nach das Bier dazu gießen und alles mit einem Schneebesen zu einem dickflüssigen Teig verrühren. Zugedeckt ca. 10 Minuten ruhen lassen. Garnelen jeweils längs am Rücken mit einem Messer einschneiden und den Darm entfernen. Öl zum Frittieren erhitzen. Den Backteig noch einmal mit dem Schneebesen durchrühren. Garnelen durch den Teig ziehen und im heißen Öl etwa 2 Minuten goldbraun frittieren. Mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Salat:

- 100 g Rucola
- 1 TL süßer Senf
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Weißweinessig
- 1 TL Honig
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rucola waschen und trockenschleudern. Ein Dressing aus süßem Senf, Essig, Öl und Honig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rucola mit dem Dressing vermengen und um das Garnelen-Türmchen anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF sind tropische **Garnelen**, aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand Mai 2026*):

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



Tim Bierwirth

Gebratener Kabeljau mit Beurre blanc, Chorizo-Crumble und marinierter Gurke

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Kabeljaufilets à ca. 100 g, mit Haut
Butterschmalz, zum Anbraten
Mehl, zum Mehlieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Kabeljau mehlieren und scharf von beiden Seiten in Butterschmalz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Beurre blanc:

3 Schalotten
2 Knoblauchzehen
2 Limetten, Saft
100 g kalte Butter
200 ml trockener Weißwein
100 ml weißer Portwein
1 EL weißer Balsamicoessig
100 ml Fischfond
100 ml Gemüsefond
5 Lorbeerblätter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Limettensaft auspressen. Einen Sud aus Schalotten, Knoblauch, Limettensaft, Weißwein, Portwein, Fischfond, Gemüsefond und Lorbeerblättern ansetzen und einkochen lassen. Anschließend abseihen und die Reduktion mit kalten Butterwürfeln montieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Balsamicoessig abschmecken.

Für das Crumble:

½ Chorizo-Wurst
4 Frühlingszwiebeln

Chorizo von der Pelle befreien, mit der Hand zerteilen und ohne Öl anbraten. Chorizo aus der Pfanne nehmen.

Frühlingslauch putzen, fein schneiden und im Fett der Chorizo scharf anbraten.

Für die Garnitur:

1 Salatgurke
1 Fingerlimette
Olivenöl, zum Marinieren
1 EL weißer Balsamicoessig
3 Zweige Dill
¼ TL gemahlener Piment
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle

Dill hacken. Gurke in sehr kleine Würfel schneiden und mit Balsamicoessig, Olivenöl, Dill, Zucker und Salz abschmecken. Gericht mit Perlen der Fingerlimette und Piment garnieren.

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

Cremige Gemüsesuppe mit Nordseekrabben & Blini mit Frischkäse-Creme und Räucherlachs

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

2 mehligkochende Kartoffeln
 ½ Paprika
 ½ Zucchini
 1 Karotte
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 50 g Parmesan
 100 ml Sahne
 Butter, zum Anbraten
 400 ml Gemüsefond
 Edelsüßes Paprikapulver, zum Würzen
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Gemüse klein schneiden und in Butter anschwitzen. Mit Gemüsefond aufgießen und 15-20 Minuten weichkochen. Parmesan reiben. Suppe fein pürieren, Sahne und Parmesan einrühren und mit Salz, Pfeffer sowie Paprikapulver abschmecken.

Für die Einlage:

100 g Nordseekrabben
 1 Knoblauchzehe
 Olivenöl, zum Anbraten
 1 Zweig Rosmarin
 1 Zweig Thymian
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und hacken. Nordseekrabben in Olivenöl zusammen mit Knoblauch und Kräutern kurz scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Blini:

1 Ei
 150 ml Milch
 Butter, zum Anbraten
 100 g Mehl
 ½ TL Backpulver
 1 TL Zucker
 1 Prise Salz

Alle Zutaten in einer Schüssel zu einem glatten Teig verrühren und ca. 10 Minuten ruhen lassen. Anschließend Butter in einer Pfanne erhitzen und kleine, goldbraune Blinis ausbacken.

Für das Topping:
100 g geräucherter Lachs
30 g Forellen-Kaviar
½ Zitrone, Abrieb
100 g Frischkäse
2 EL Crème fraîche
2 Zweige Dill
2 Zweige glatte Petersilie
¼ Bund Schnittlauch
2-3 essbare Blüten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF sind **Nordseekrabben** nur bedingt zu empfehlen. (Stand: Mai 2026):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Nordsee (ICES 4)
Grundsleppnetze

Laut WWF ist **pazifischer Lachs** aus folgenden Gebieten zu empfehlen. (Stand Mai 2026)

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



Peter Mostowys

Jakobsmuscheln auf Erbsen-Minz-Püree mit Zitronenbutter und Serrano-Chips

Zutaten für zwei Personen

Für die Jakobsmuscheln:

4 Jakobsmuscheln
Olivenöl, zum Anbraten

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Jakobsmuscheln trockentupfen. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Jakobsmuscheln sehr heiß kurz auf beiden Seiten scharf anbraten. Warmhalten.

Für das Püree:

150 g TK-Erbesen
1 kleine Schalotte
½ Zitrone, Abrieb
Butter, zum Anbraten
¼ L trockenen Weißwein
1 Bund Minze
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen und fein würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen und Schalotte darin glasig dünsten. Erbsen und Weißwein dazugeben und weichgaren. Zitronenschale abreiben. Minze hacken und zusammen mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb hinzugeben und alles zusammen fein pürieren. Am Ende durch ein Sieb streichen.

Für die Zitronen-Butter:

½ Zitrone, Saft
60 g Butter

Zitronensaft auspressen. Butter in der Pfanne schmelzen und Zitronensaft hinzugeben. Die Muscheln mit der Butter glasieren.

Für die Serrano-Chips:

4 Scheiben Serrano-Schinken

Serrano-Scheiben für ca. 8-10 Minuten im Ofen knusprig backen.

Für die Garnitur:

2 Zweige glatte Petersilie
¼ Bund Schnittlauch
1 TL Chiliflocken

Kräuter hacken und als Garnitur verwenden. Das Gericht mit Chiliflocken würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF sind **Jakobsmuscheln** aus folgenden Gebieten zu empfehlen. (Stand: Mai 2026):

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



Stephan Korte

Ravioli mit Spinat-Ricotta-Füllung, Salbeibutter und gerösteten Walnüssen

Zutaten für zwei Personen

Für den Nudelteig:

2 Eier, Größe L
150 g Mehl, Type 00
15 g Hartweizengrieß
1 TL Salz

Das Mehl, Hartweizengrieß, Eier und Salz in eine Küchenmaschine geben und etwa 4-5 Minuten zu einem glatten Teig kneten. Den Teig 10 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Für die Füllung:

200 g Spinat
150 g Ricotta
20 g Parmesan
Neutrales Öl, zum Anbraten
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spinat in einer Pfanne mit etwas Öl erhitzen, bis dieser zusammenfällt. Anschließend herausnehmen und fein hacken. Parmesan reiben. Ricotta, Spinat und Parmesan in eine Schüssel geben und mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Fertigstellung:

Den Nudelteig halbieren und beide Hälften mit der Küchenmaschine bis zur dünnsten Stufe ausrollen. Die Füllung in einen Spritzbeutel geben und kleine Portionen auf den Nudelteig setzen. Den zweiten Teig darüberlegen, andrücken und Ravioli in gewünschter Form ausschneiden. Ravioli in kochendem Salzwasser 3-4 Minuten al dente kochen.

Für die Salbeibutter:

100 g Butter
1 Bund Salbei

Butter in einer Pfanne langsam schmelzen. Salbei hinzufügen und die gekochten Ravioli darin schwenken.

Für die Walnüsse:

50 g Walnüsse

Walnüsse grob hacken und in einer separaten Pfanne ohne Öl anrösten.

Für die Garnitur:

10 g Parmesan

Parmesan reiben und über die Ravioli geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.