

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 26. Oktober 2026** ▪
Leibgericht mit Nelson Müller



Simone Schäffler

Kabeljaufilet mit cremiger Proseccosauce, Safranrisotto, wildem Brokkoli und Ofentomaten

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Kabeljaufilets mit Haut à 150 g
 ½ Zitrone, Abrieb
 3 EL Butterschmalz
 2 EL Mehl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Fischfilet waschen, trockentupfen, salzen, pfeffern und mehlieren.

Butterschmalz in einer Pfanne schmelzen lassen und Fischfilet auf der Hautseite anbraten. Kurz vor Ende der Garzeit einmal wenden und auf der Fleischseite braten. Mit Zitronenabrieb verfeinern.

Für den Risotto:

200 g Risotto
 2 Schalotten
 1 Knoblauchzehe
 50 g Parmesan
 2 kalte Butterflocken
 50 ml trockener Weißwein
 500 ml Gemüfefond
 2 EL Olivenöl
 1 g gemahlener Safran
 10 Safranfäden
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten und Knoblauch abziehen, fein schneiden und in einem großen Topf in Olivenöl anschwitzen. Risottoreis dazugeben und anschwitzen.

Mit Weißwein ablöschen und immer wieder mit Gemüfefond aufgießen.

Safranfäden in Wasser einweichen. Gemahlenen Safran dazugeben.

Dann beides zum Risotto geben und fertig köcheln lassen. Zum Schluss geriebenen Parmesan und Butterflocken unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Ofentomaten:

2 Rispentomaten
 2 Knoblauchzehen
 2 EL Olivenöl
 1 TL brauner Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten waschen und trockentupfen. Knoblauch abziehen und fein schneiden. Olivenöl mit Salz, Pfeffer und Zucker vermengen. Tomaten damit marinieren. In eine Auflaufform mit Knoblauch geben und zum Garen in den Ofen schieben.

Für den wilden Brokkoli:

1 Bund wilder Brokkoli
 1 Zitrone, Saft
 2 EL Olivenöl
 1 TL brauner Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Brokkoli mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und braunem Zucker marinieren und in der Pfanne braten, bis er gar ist. Zum Schluss mit etwas Zitronensaft abschmecken.

Für die Prosecco-Senf-Sauce:

6 Schalotten
2 EL Butter
300 g Crème fraîche
150 ml trockener Prosecco
3 EL grober Dijonsenf
Brauner Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten abziehen, klein würfeln und in Butter anschwitzen. Mit einer Prise Zucker würzen. Mit Prosecco ablöschen. Senf und Crème fraîche dazugeben und kochen lassen. Passieren, Flüssigkeit auffangen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF Fischratgeber ist **Kabeljau** aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (*Stand Oktober 2026*):

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



Hank Hoyer

Gebratener Lachs mit Dill-Beurre-blanc, Erbsen-Minz-Püree und Korallenhippe

Zutaten für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilets mit Haut
1 EL Butterschmalz
Fleur de Sel, zum Würzen
Cumeo-Pfeffer, zum Würzen

Den Lachs auf der Hautseite trocken tupfen, auf Gräten kontrollieren und salzen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Lachs nur auf der Hautseite hineinlegen und braten. Die Hitze sofort auf mittlere Stufe reduzieren. Den Fisch zu 80% auf der Hautseite gar ziehen lassen. Erst in der letzten Minute umdrehen, die Pfanne vom Herd nehmen und den Lachs in der Restwärme gar ziehen lassen. Das Fleisch sollte innen noch glasig sein. Lachs mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen.

Für die Dill-Beurre-blanc:

1 Schalotte
1 Zitrone, Abrieb & Saft
250 g kalte Butter
100 ml trockener Weißwein
50 ml franz. Wermut
2 Zweige Dill
1 Lorbeerblatt
Salz, aus der Mühle

Schalotte abziehen und fein würfeln. Mit Wermut, Weißwein und etwas Zitronensaft in einem kleinen Topf aufsetzen. Bei mittlerer Hitze auf ca. zwei Esslöffel Flüssigkeit reduzieren. Butter in Würfel schneiden. Die reduzierte Flüssigkeit mit der kalten Butter montieren. Mit Salz abschmecken und mit fein gehacktem Dill und Zitronenabrieb verfeinern.

Für das Erbsen-Minz-Püree:

400 g TK-Erbesen
1 Schalotte
1 EL Butter
120 ml Gemüsefond
4-5 Minzblätter
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen und fein würfeln. In Butter in einem Topf glasig dünsten. Erbsen und Gemüsefond hinzugeben und ca. 5 Minuten abgedeckt köcheln lassen. Minze hinzugeben und alles in einem Standmixer cremig pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für die Korallenhippe:

1 Zitrone, ca. 30 ml Saft
15 g Mehl, Typ 505
60 ml Pflanzenöl
Kurkumapulver, zum Einfärben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Alle Zutaten mit 30 ml Wasser einer Spritzflasche mixen, bis eine glatte, klümpchenfreie Masse entsteht. Eine beschichtete Pfanne ohne Fett erhitzen, einen EL Teig hineingeben. Die Hitze herunterdrehen, solange backen, bis alles Wasser verdampft ist und sich das Korallenmuster gebildet hat.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist pazifischer **Lachs** aus folgenden Gebieten zu empfehlen:
(Stand Oktober 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)



Trang Duong

Wiener Schnitzel mit Kartoffel-Gurken-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für das Schnitzel:

2 Kalbsschnitzel aus der Oberschale à 120 g
3 Eier
3 EL Milch
Sonnenblumenöl, zum Braten
Butterschmalz, zum Braten
40 g Mehl
80 g Semmelbrösel
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Fleisch waschen, trockentupfen und zwischen zwei Frischhaltefolien plattklopfen. Mehl mit Salz und Pfeffer würzen, Eier verquirlen. Aus Mehl, verquirlten Eiern und Semmelbröseln eine Panierstraße bereitstellen. Das Schnitzel zunächst in Mehl, dann im Ei und schließlich in den Bröseln wenden. Butterschmalz und Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Schnitzel in der Pfanne von jeder Seite etwa 1 ½ Minuten goldgelb frittieren. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für den Kartoffel-Gurken-Salat:

450 g festkochende Kartoffeln
½ Gurke
½ rote Zwiebel
1 Schalotte
60 ml Geflügelfond
3 EL Reisessig
½ EL mittelscharfer Senf
4 EL neutrales Pflanzenöl
2 EL Schnittlauch
2 TL Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln mit Schale in einem Topf mit Wasser und einer Prise Salz 15-20 Minuten garkochen.

Geflügelfond in einem kleinen Topf erwärmen. Reisessig, Senf und Zucker einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zwiebel und Schalotte abziehen und fein würfeln. Gurke in dünne Scheiben schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die gekochten Kartoffeln etwas abkühlen lassen, schälen und erst vierteln, anschließend in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die warmen Kartoffelscheiben, rote Zwiebel, Schalotte, Gurkenscheiben und Schnittlauch in eine Schüssel geben. Das warme Dressing und das Öl hinzufügen, vorsichtig vermengen und kurz ziehen lassen.

Für die Garnitur:

1 Zitrone, ganze Frucht
2 EL Preiselbeeren, aus dem Glas

Gericht von Zitrone und Preiselbeeren anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sascha Andres

Rumpsteak mit Koriander-Chimichurri, Kartoffel-Sellerie-Stampf und karamellisierten Möhren

Zutaten für zwei Personen

Für das Rumpsteak:

2 Rumpsteaks à 300 g, ca. 3 cm dick
100 g Butterschmalz
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 100 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Steaks waschen und trocken tupfen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Steaks von jeder Seite jeweils 2 Minuten braten, die Ränder kurz rundherum braten. Salzen und pfeffern und in den vorgeheizten Ofen geben. Bis zu einer Kerntemperatur von 53-54 °C garen.

Für die Koriander-Chimichurri:

2 Knoblauchzehen
30 ml dunkler Balsamicoessig
60 ml Olivenöl
25 g Koriander
15 g Petersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und mit Koriander und Petersilie klein hacken. Mit Balsamico und Olivenöl vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Für: den Kartoffel-Sellerie-Stampf:

400 g festkochende Kartoffeln
250 g Knollensellerie
40 g Butter
200 ml Milch
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln und Sellerie schälen und in gleichmäßige Würfel schneiden. Beides in einen Topf geben, mit leicht gesalzenem Wasser bedecken und etwa 20 Minuten weichkochen. Das Kochwasser vollständig abgießen und das Gemüse kurz ausdampfen lassen. Milch mit der Butter in einem kleinen Topf erwärmen, bis die Butter geschmolzen ist. Kartoffeln und Sellerie mit einem Kartoffelstampfer grob bis fein stampfen.

Die warme Milch-Butter-Mischung nach und nach unterrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig abschmecken.

Für die karamellisierten Möhren:

6 Möhren mit Grün
1 Orange
40 g Butter
100 ml Gemüsefond
1 TL flüssiger Honig
1 EL Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Möhren schälen und etwas von dem Grün stehen lassen. In leicht gesalzenem Wasser etwa 5 Minuten vorgaren. Anschließend abgießen. Butter in einer großen Pfanne schmelzen lassen. Zucker hineingeben und bei mittlerer Hitze hell karamellisieren lassen. Möhren zugeben und im Karamell schwenken. Mit Gemüsefond ablöschen und den Honig hinzufügen. Alles bei mittlerer Hitze etwa 8-10 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast vollständig reduziert ist und die Möhren glänzend überzogen sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Birgit Bernard

Kässpätzlen mit Zweierlei von der Zwiebel, frittiertem Eigelb und Rapunzelsalat mit Bacon

Zutaten für zwei Personen

Für die Kässpätzlen:

1 Ei
25 g Bergkäse
40 g Emmentaler
15 g Romadurkäse
2 EL Butter
50 ml Mineralwasser
100 g Mehl, Type 550
Muskatnuss, zum Reiben
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle

Das Mehl, Ei und Mineralwasser zu einem geschmeidigen Teig verrühren, mit Muskat und Salz würzen und mit einem Tuch ca. 15 Minuten abgedeckt ruhen lassen.

Wasser mit Salz aufkochen, dann nur noch simmern lassen. Teig mit einem Spätzle-Schaber in das simmernde Wasser schaben. Sobald die Spätzle an der Oberfläche schwimmen, sind sie fertig. Aus dem Wasser direkt in Eiswasser geben, um sie abzukühlen.

Käse fein schneiden oder reiben. Butter in einer Pfanne schmelzen und die Spätzle darin anbraten. Käse darüberstreuen und vermischen.

Für die Zwiebeln:

2 große weiße Gemüsezwiebel
Neutrales Öl, zum Frittieren
Butter, zum Anbraten
2 EL Mehl
1 Prise Zucker

Eine Zwiebel abziehen, in Ringe schneiden und mit Küchenpapier leicht trockentupfen. Mit Mehl bestäuben und danach im heißen Frittieröl ausbacken.

Übrige Zwiebel abziehen, in Würfel schneiden, mit Zucker bestäuben und in Butter schmoren. Beide Zwiebeln leicht salzen.

Für das frittierte Eigelb:

2 Eier
Neutrales Öl, zum Frittieren
100 g Panko

Eigelbe vom Eiweiß trennen. Eigelbe in das Eisfach geben und anfrieren lassen. Dann in Panko wälzen und in heißem Öl goldbraun frittieren.

Für den Rapunzelsalat:

50 g Bacon
150 g Feldsalat
150 g Heidelbeeren
50 ml Heidelbeeressig
50 ml Haselnussöl
Zucker, zum Abschmecken
Chiliflocken, zum Würzen
Salz, aus der Mühle
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Salat waschen. Bacon anbraten und zur Seite stellen.

Heidelbeeressig, Salz, Zucker und Gewürze in ein Gefäß und zu einem Dressing verrühren, danach das Haselnussöl dazugeben und nochmals verrühren. Salat mit Dressing anmachen und mit den Bacon und Heidelbeeren dekorieren.

Für die Garnitur:

¼ Bund Schnittlauch
3 Zweige krause Petersilie

Kräuter hacken und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Leon Tammoschatt

Garnelen-Gyoza mit rotem Curry-Sud, geröstetem Sesam und Gurken-Rettich-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Gyoza:

180 g Black Tiger Garnelen, ohne Schale, küchenfertig
1 Frühlingszwiebel
1 Knoblauchzehe
1 cm Ingwer
1 TL dunkle Sojasauce
1 TL ungeröstetes Sesamöl
½ TL Reisessig
Neutrales Öl, zum Braten
200 g Mehl, Type 550
½ TL Speisestärke
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Mehl und Salz mit 100 ml heißem Wasser vermengen und etwa 5 Minuten zu einem glatten Teig kneten. Abdecken und 15 Minuten ruhen lassen. Anschließend in 10-12 Stücke teilen und sehr dünn zu Kreisen ausrollen.

Garnelen fein hacken. Frühlingszwiebel putzen, Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und alles sehr fein schneiden. Mit Sojasauce, Sesamöl, Reisessig und Speisestärke vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Jeweils einen kleinen Löffel Füllung auf einen Teigkreis geben, Rand mit Wasser befeuchten und zu Gyozas falten.

Gyozas in etwas neutralem Öl mit der flachen Seite nach unten 2 Minuten goldbraun braten. 50–70 ml Wasser angießen, Deckel aufsetzen und etwa 3-4 Minuten dämpfen. Deckel abnehmen und nochmals kurz knusprig braten.

Für das Curry:

1 kleine Knoblauchzehe
1 cm Ingwer
1 Limette, Saft
300 ml Kokosmilch
100 ml Gemüsefond
2 EL rote Currypaste
2 TL Sojasauce
2 TL Fischsauce
1 TL ungeröstetes Sesamöl
2 TL brauner Zucker
Salz, aus der Mühle

Knoblauch abziehen, Ingwer schälen, beides fein hacken und mit der Currypaste kurz in Öl anrösten. Kokosmilch und Fond dazugeben. Sojasauce, Fischsauce und Zucker einrühren und 5-8 Minuten bei niedriger bis mittlerer Hitze reduzieren. Zum Schluss mit Limettensaft, Sesamöl und Salz abschmecken.

Für den Sesam:

1 EL heller Sesam
1 EL schwarzer Sesam

Sesam in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Anschließend sofort aus der Pfanne nehmen.

Für den Gurken-Rettich-Salat:

½ Salatgurke
100 g weißer Rettich
1 Frühlingszwiebel
1 Limette, Saft
3 EL Reisessig
½ TL Sesamöl
1 TL schwarzer Sesam
4 Zweige Koriander
1 Prise Chiliflocken
1 TL Zucker
Salz, aus der Mühle

Rettich schälen. Frühlingszwiebel putzen. Salatgurke und Rettich in sehr dünne, lange Streifen schneiden. Falls die Gurke sehr wässrig ist, die Streifen leicht salzen und etwa 2-3 Minuten ziehen lassen. Anschließend vorsichtig etwas Flüssigkeit ausdrücken.

Reisessig, Limettensaft, Zucker, eine kleine Prise Salz und Sesamöl verrühren, bis sich der Zucker weitgehend aufgelöst hat. Gurken- und Rettichstreifen mit der Marinade vermengen und etwa 10-15 Minuten ziehen lassen. Kurz vor dem Anrichten die Frühlingszwiebel in sehr feine Ringe schneiden und mit dem Sesam und fein gehackten Koriander unterheben. Eine kleine Prise Chiliflocken beim Anrichten drüberstreuen.

Für die Garnitur: Frühlingszwiebel putzen und fein schneiden. Koriander fein schneiden.
1 Frühlingszwiebel Beides als Garnitur verwenden.
2 Zweige Koriander

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF Fischratgeber sind (tropische) **Garnelen** aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (*Stand Oktober 2026*):

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