

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 27. April 2026 ▪
Leibgericht mit Cornelia Poletto



Ulrich Paul

Tagliatelle mit bunten Ofentomaten, Burrata und gerösteten Pistazien

Zutaten für zwei Personen

Für die Tagliatelle:

3 Eier, Größe M
1 EL Olivenöl
300 g Weizenmehl, Type 00
Mehl, zur Verarbeitung der Pasta
Semola, zur Verarbeitung der Pasta
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

Mehl auf die Arbeitsfläche häufen und eine Mulde formen. Eier, 1 TL Salz, Olivenöl und 45 ml Wasser in die Mulde geben. Mit einer Gabel das Mehl einarbeiten, dann von Hand das Ganze in ca. 5-6 Minuten zu einem glatten Teig kneten. Alternativ den Teig mithilfe der Rühr- bzw. Knetmaschine herstellen und von Hand „nacharbeiten“.

Teig in Frischhaltefolie einwickeln und möglichst 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Dann den Teig dünn ausrollen und mit dem Nudelaufsatz der Küchenmaschine nach und nach in Tagliatelle schneiden. Mehlieren und in reichlich kochendem Salzwasser 3-4 Minuten al dente garen.

Für die Ofentomaten:

400 g Kirschtomaten, rot, gelb und schwarz
3 Knoblauchzehen
2 EL Ahornsirup
4 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und andrücken. Kirschtomaten waschen und halbieren. Mit dem angedrückten Knoblauch in eine Ofenform geben. Mit Olivenöl, Ahornsirup, Salz und Pfeffer marinieren. 15 Minuten bei 200 °C rösten, bis die Tomaten aufplatzen.

Zur Fertigstellung:

1 weiße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
200 g Burrata
1 EL Butter
1 EL Olivenöl
½ Bund Minze
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch und Zwiebel abziehen, fein würfeln und einer Pfanne mit etwas Olivenöl glasig andünsten. Tagliatelle abgießen und zum Knoblauch und der Zwiebel in die Pfanne geben. Die heißen Ofentomaten hinzufügen. Etwas Olivenöl und Butter hinzugeben. Vorsichtig mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Burrata und frisch gezupfte Minze beifügen.

Für die gerösteten Pistazien:

40 g Pistazienkerne
Salz, aus der Mühle

Pistazien in einer Pfanne leicht anrösten und salzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Katja Merx

Linsen-Dal mit Koriander-Öl und Pfannenbrot

Zutaten für zwei Personen

Für das Linsendal:

- 100 g rote Linsen
- 2 mittelgroße, vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 1 mittelgroße Karotte
- ½ Aubergine
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 5 g Ingwer
- 125 ml Soja-Cuisine
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Apfelessig
- 1-2 EL Kokosöl
- 1 EL schwarzer Sesam
- 2 EL getrocknete Minzblätter
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1 TL Steinsalz
- 1 TL Kurkuma
- ½ TL Garam Masala
- 1 TL Chiliflocken
- 1 EL Kreuzkümmelsamen
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Kokosöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Kreuzkümmelsamen und schwarzen Sesam darin anrösten. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Knoblauch mit der Messerklinge andrücken, abziehen und in feine Scheiben schneiden. Ingwer ebenfalls schälen und in feine Scheiben schneiden. Alles zusammen in den Topf geben und glasig dünsten.

Kartoffeln schälen und klein würfeln. Karotte längs vierteln und in kleine Stücke schneiden. Aubergine ebenfalls klein würfeln.

Zuerst die roten Linsen in den Topf geben, dann Kartoffeln, Karotte und Aubergine hinzufügen. Tomatenmark unterrühren und alles mit Koriander, Kurkuma, Garam Masala, Chiliflocken und Steinsalz würzen. Etwa 1 Minute unter Rühren anrösten. Mit ca. 500 ml Wasser ablöschen, sodass alle Zutaten gut bedeckt sind. Bei Bedarf später noch etwas mehr Wasser hinzufügen. Dal bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel etwa 20 Minuten sanft köcheln lassen, bis Linsen und Gemüse weich sind.

Zum Schluss Soja-Cuisine, Apfelessig und die getrockneten Minzblätter unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Koriander-Öl:

- 2 Bund Koriander
- 50 ml neutrales Pflanzenöl
- 1 Prise Chiliflocken
- 1 Prise Salz

Koriander etwa 15 Sekunden in kochendem Wasser blanchieren und anschließend sofort in Eiswasser abschrecken. Gut ausdrücken und mit Küchenpapier sorgfältig trockentupfen. Koriander zusammen mit dem Pflanzenöl, Salz und den Chiliflocken in einen Mixer geben und 1–2 Minuten auf höchster Stufe pürieren, bis ein intensiv grünes Öl entsteht. Öl durch ein feines Sieb oder ein Passiertuch abseihen, in ein kleines Kännchen umfüllen und über das Dal träufeln. Restliches Öl kann im Kühlschrank ca. 2 Wochen aufbewahrt werden.

Für das Pfannenbrot:

- 20 g Soja-Quark, natur
- ¼ EL Olivenöl
- ¼ TL Apfelessig
- Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
- ½ TL schwarzer Sesam
- ½ TL weißer Sesam
- 150 g Weizenmehl, Type 405
- ½ TL Backpulver
- ⅛ TL Natron
- ¼ TL Salz

Mehl in eine Schüssel sieben und mit Backpulver, Natron und Salz vermischen. In der Mitte eine Mulde formen. 30 ml Wasser, Soja-Quark, Olivenöl, Apfelessig sowie schwarzen und weißen Sesam in die Mulde geben. Zunächst mit einem Holzlöffel verrühren, anschließend mit den Händen zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. (Hinweis: Bei Verwendung von Dinkelmehl ca. 90 ml Wasser verwenden.)

Den Teig abgedeckt etwa 10 Minuten ruhen lassen. Anschließend in vier gleich große Portionen teilen und jeweils zu kleinen, gleichmäßigen Fladen formen. Eine beschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und leicht mit Öl bepinseln. Fladen hineingeben und jeweils etwa 4–5 Minuten pro Seite goldbraun ausbacken.

Für die Garnitur: Zitrone heiß abspülen, die Schale abreiben und vor dem Servieren über das Dal geben. Etwas flüssiges Ghee über das Dal träufeln und mit Sesam bestreuen.

- 1 Zitrone, Abrieb
- 2 EL Ghee
- ½ TL schwarzer Sesam
- ½ TL weißer Sesam

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Andrej Weger

Lasagne-Suppe mit selbstgemachter Pasta und Zitronen-Ricotta

Zutaten für zwei Personen

Für die Nudeln:

1 Ei
2 EL Olivenöl
150 g Semola + Semola, zum
Verarbeiten
1 Prise Salz

Das Semola mit einer Prise Salz auf die Arbeitsfläche häufen und in der Mitte eine Mulde formen. Ei mit Olivenöl in die Mulde geben. Mit einer Gabel das Ei vorsichtig verquirlen und nach und nach etwas Mehl von den Rändern einarbeiten. Anschließend das restliche Mehl gründlich einkneten, bis ein homogener, glatter Teig entsteht. Teig in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 10 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Danach den Teig portionieren, dünn ausrollen und in kleine Vierecke schneiden. Nudeln in reichlich gesalzenem, kochendem Wasser 1–2 Minuten garen, bis sie an die Oberfläche steigen. Anschließend mit einer Schaumkelle herausnehmen und abtropfen lassen.

Für die Tomatenbasis:

300 g Mini San-Marzano-Tomaten
1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote
2 EL Olivenöl
4 Zweige Basilikum
2 EL Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten halbieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Tomaten zusammen mit Salz, Pfeffer und Zucker in die Pfanne geben und einige Minuten unter gelegentlichem Rühren leicht einkochen lassen. Knoblauch abziehen, leicht andrücken und zusammen mit in Ringe geschnittener Chili hinzufügen. Kurz mit anschwitzen, bis die Aromen sich entfalten. Basilikumblätter grob hacken und ebenfalls in die Pfanne geben. Mit etwa 200 ml Wasser aufgießen und die Mischung leicht einkochen lassen, bis die gewünschte Intensität erreicht ist. Anschließend die Tomatenbasis mit einem Stabmixer oder Standmixer fein pürieren. Die fertige Tomatenbasis als Grundlage für die Lasagne-Suppe verwenden.

Für die Lasagne-Suppe:

200 g Rinderhackfleisch
1 Karotte
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
3-4 EL Tomatenmark
1 L Gemüsefond
Olivenöl, zum Anbraten
1 TL getrockneter Oregano
1 Lorbeerblatt
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln. In einem großen Topf etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Schalotten darin glasig anschwitzen. Rinderhackfleisch hinzufügen und unter Rühren anbraten, bis es krümelig und leicht gebräunt ist. Karotte schälen und fein hacken. Karottenwürfel, Knoblauch und Tomatenmark dazugeben und kurz mitrösten. Mit dem Gemüsefond ablöschen und gut verrühren. Getrockneten Oregano und das Lorbeerblatt hinzufügen und die Suppe bei mittlerer Hitze etwa 15–20 Minuten köcheln lassen, damit sich die Aromen verbinden. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Für die Zitronen-Ricotta:

1 Zitrone, Saft & Abrieb
250 g Ricotta
1 TL Olivenöl

Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ricotta in eine Schüssel geben. Zitrone gut waschen und anschließend die Zitronenzeste zum Ricotta geben. Zitrone halbieren, auspressen und den Zitronensaft mit etwas Olivenöl zum Ricotta geben.

Für die Garnitur:

30 g Parmesan
2 Zweige Basilikum

Parmesan reiben. Basilikum waschen und Blätter abzupfen. Lasagne-Suppe damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Florentina Dankerl

Südtiroler Kaspressknödel mit karamellisierten Zwiebeln und Krautsalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Kaspressknödel:

30 g magerer Südtiroler Speck
1 Zwiebel
150 g Knödelbrot
2 Eier
75 g würziger Bergkäse
50 g Butter
50 ml Milch
Butterschmalz, zum Braten
100 g Semmelbrösel, nach Bedarf
½ TL gemahlener Majoran
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Bergkäse fein hobeln oder reiben. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Speck in kleine Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel zusammen mit dem Speck darin glasig anschwitzen, bis sie leicht gebräunt sind. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

Knödelbrot und Bergkäse in einer großen Schüssel vermengen. Die Zwiebel-Speck-Mischung, Milch, Eier sowie Majoran hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles gründlich vermischen. Bei Bedarf so viele Semmelbrösel unterarbeiten, bis eine gut formbare, nicht zu feuchte Masse entsteht. Aus der Masse mittelgroße Knödel formen und diese leicht flach drücken (ca. 2–3 cm hoch).

Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen und die Kaspressknödel bei mittlerer bis hoher Hitze rundum goldbraun und knusprig ausbacken. Dabei mehrmals wenden, damit sie gleichmäßig bräunen. Vor dem Servieren kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die karamellisierten Zwiebeln:

2 mittelgroße Zwiebeln
20 g Butter
1 Spritzer Balsamicoessig
1 TL Zucker
1 Prise Salz

Zwiebeln abziehen und in feine Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin langsam weich dünsten. Zucker und eine Prise Salz hinzufügen und die Zwiebeln unter gelegentlichem Rühren langsam goldbraun karamellisieren lassen. Falls nötig, etwas Wasser oder Brühe zufügen, um Anbrennen zu verhindern. Kurz vor Ende einen Spritzer Balsamico einrühren.

Für den Krautsalat:

¼ Rotkohl
¼ Weißkohl
1 EL Honig
2–3 EL Apfelessig
3–4 EL Olivenöl
½ Bund glatte Petersilie
½ Bund Schnittlauch
1 Msp. gemahlener Kreuzkümmel
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rotkohl und Weißkohl vom Strunk befreien und in sehr feine Streifen hobeln oder schneiden. Den geschnittenen Kohl in eine große Schüssel geben, mit etwa 1–1,5 TL Salz bestreuen und mehrere Minuten kräftig von Hand durchkneten. Dadurch wird der Kohl weicher, verliert etwas von seiner Rohschärfe und setzt etwas Saft frei.

In einer kleinen Schüssel Apfelessig, Olivenöl, Honig, eine Messerspitze gemahlene Kreuzkümmel sowie Pfeffer gut verrühren. Dressing über den Kohl geben und alles gründlich vermengen. Salat mindestens 30 Minuten, besser ein bis zwei Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Vor dem Servieren die fein gehackte Petersilie und Schnittlauch unterheben und den Krautsalat nochmals abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Marc Kiencke

Gebratener Lachs mit Erbsenpüree und Zuckerschoten-Erbsen-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilets mit Haut, à ca. 150 g
 ½ Zitrone, Saft & Zesten
 25 g Butter
 Neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Lachsfilets mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Eine Pfanne mit etwas Pflanzenöl erhitzen und den Lachs mit der Hautseite nach unten bei mittlerer Hitze anbraten, bis die Haut goldbraun und knusprig ist. Eine Flocke Butter dazu geben. Anschließend wenden und die andere Seite kurz fertig garen, bis der Lachs innen zart und saftig ist.

Für das Erbsenpüree:

150 g TK-Erbsen
 1 Schalotte
 25 g Butter
 50 ml Geflügelfond
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen und fein würfeln. 1 TL Butter in einem kleinen Topf erhitzen und die Schalottenwürfel zusammen mit den Erbsen 1 Minute leicht andünsten. Geflügelfond hinzufügen und die Erbsen 6–8 Minuten garen, bis sie weich sind. Anschließend die Erbsen zusammen mit der restlichen Butter im Mixer zu einem feinen Püree verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für den Zuckerschotensalat:

100 g Zuckerschoten
 100 g TK-Erbsen
 50 g Erbsensprossen
 2 EL Weißweinessig
 1-2 TL Ahornsirup
 2 EL Rapsöl
 2 Zweige Minze
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zuckerschoten waschen, putzen und mit den Erbsen in leicht gesalzenem, kochendem Wasser 2–3 Minuten garen. Anschließend in Eiswasser oder unter kaltem Wasser abschrecken, damit sie ihre Farbe behalten und bissfest bleiben. Minzblätter von den Zweigen zupfen, abbrausen und fein hacken. Zuckerschoten, Erbsen, Erbsensprossen und Minze in eine Schüssel geben.

Essig, Ahornsirup und Rapsöl in einer kleinen Schüssel verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing über das Gemüse geben und vorsichtig unterheben.

Für die Garnitur:

10 g Mungbohnsprossen

Gericht mit Sprossen garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist der **pazifische Lachs** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand April 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))



Silke Thielemann

Hähnchen-Involtini mit glasierten Karotten und Kartoffeltürmchen

Zutaten für zwei Personen

Für die Hähnchen-Involtini:

2 Hähnchenschnitzel
4 Scheiben Bacon
1 dicke Karotte
60 g Baby-Blattspinat
1 Knoblauchzehe
4 EL Tomatenmark
2 TL mittelscharfer Senf
Butterschmalz, zum Anbraten
2 Zweige Thymian
½ TL Paprikapulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen.

Hähnchenschnitzel zwischen Frischhaltefolie flachklopfen. Auf einer Seite mit Senf bestreichen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Karotte mit einem Sparschäler in dünne Scheiben schneiden, den Babyspinat waschen und trocken schleudern. Auf jedes Schnitzel eine Scheibe Bacon legen, darauf die Karottenscheiben und einige Blätter Spinat verteilen. Das Fleisch von der schmalen Seite her aufrollen und mit Spießeln fixieren. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Involtini von allen Seiten scharf anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Anschließend die Involtini bei niedriger Hitze mit geschlossenem Deckel in der Pfanne fertig garen.

Für die glasierten Karotten:

4 Karotten, orange und violett
4 EL Butter
1 EL Honig
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Karotten schälen. In einer großen Pfanne die Butter bei mittlerer Hitze schmelzen. Karotten zugeben und kurz anschwitzen. Einen kleinen Schuss Wasser hinzufügen und die Karotten zugedeckt sanft garen, bis sie fast weich sind. Honig unterrühren und alles offen weiterköcheln lassen, bis die Flüssigkeit sirupartig einkocht und die Karotten schön glänzen. Dabei gelegentlich schwenken, sodass sie gleichmäßig von der Glasur überzogen werden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Kartoffeltürmchen:

2 festkochende Kartoffeln
20 g Parmesan
50 g Butter
Butter, zum Einfetten
2 Zweige Thymian
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben hobeln. Scheiben auf einem Küchentuch leicht trockentupfen, damit sie beim Backen nicht zu viel Flüssigkeit abgeben. Zwei Silikon- oder ofenfeste Förmchen gut mit Butter einfetten. Kartoffelscheiben abwechselnd mit Salz, Pfeffer, kleinen Butterflocken, Thymianblättchen und etwas Parmesan in die Förmchen schichten, bis diese gefüllt sind. Die oberste Schicht mit Parmesan bestreuen.

Kartoffeltürmchen im vorgeheizten Backofen bei 160 °C Umluft etwa 25–30 Minuten backen, bis sie weich sind und der Parmesan leicht goldbraun geworden ist.

Für die Garnitur:

4 Halme Schnittlauch

Schnittlauch waschen und in feine Ringe hacken. Als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.