

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 27. Januar 2026**  
**Vorspeise mit Viktoria Fuchs**



**Magdalena Knoll**

**Rindertatar im knusprigen Yufka-Röllchen mit  
 Liebstöckel-Mayonnaise und Belper Knolle**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Yufka-Röllchen:**

10 dreieckige Yufka-Blätter  
 50 ml neutrales Pflanzenöl

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Ofengitter mit Backpapier auslegen. Yufka-Blätter in Rechtecke schneiden. Brettchen zur Hilfe nehmen, damit die Schnittkante gerade ist. Metall-Zylinder kräftig mit Öl bepinseln. Je vier Teigblätter um den Zylinder wickeln und das Ende mit Wasser „verkleben“. Auf das Ofengitter setzen und mit der überlappenden Seite nach unten kurz ruhen lassen. Im Ofen für ca. 8-12 Minuten backen. Anschließend herausnehmen und abkühlen lassen.

**Für das Rindertatar:**

200 g Rinderfilet  
 2 Schalotten  
 3 EL Kapern  
 ½ Zitrone, Abrieb  
 2 TL grober Dijonsenf  
 2 TL Tomatenketchup  
 1 TL Srirachasauce  
 1 TL Olivenöl  
 1 Bund Schnittlauch  
 Zucker, zum Abschmecken  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rinderfilet zunächst in gleichmäßige Scheiben schneiden. Auf ein kleines Blech legen und für einige Minuten in den Froster stellen.

Schalotten abziehen und in feine Würfelchen schneiden. Kapern hacken und den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Schalotten, Kapern, Schnittlauch, Ketchup, Senf, Sriracha, und Olivenöl miteinander vermengen und mit Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken. Fleisch aus dem Froster holen und in sehr feine und gleichmäßige Würfel schneiden. Marinade hinzugeben und vorsichtig vermengen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Liebstöckel-Mayonnaise:**

¼ Zitrone, Saft  
 2 Eier  
 1 TL feiner Dijonsenf  
 1 EL Weißweinessig  
 250 ml Sonnenblumenöl  
 Ahornsirup, zum Abschmecken  
 ½ Bund Liebstöckel  
 Salz, aus der Mühle

Eier trennen, Eigelbe auffangen und Eiweiß anderweitig verwenden. In ein hohes Gefäß Eigelbe, Essig, Zitronensaft und Senf geben.

Liebstöckel zunächst grob hacken und zu den anderen Zutaten geben. Mit dem Pürierstab alles kräftig bzw. so fein wie möglich pürieren. Öl mit Gefühl nach und nach zugeben und eine Mayonnaise hochziehen. Sobald die Masse emulgiert ist, Pürierstab herausnehmen und mit Salz abschmecken.

**Für die Garnitur:**

1 Belper Knolle  
 6 große grüne Shisoblätter

Yufka-Röllchen mit Rindertatar füllen.

In den Anrichtering die Mayonnaise geben. Belper Knolle separat reiben und über der Mayonnaise verteilen. Shisoblatt um die knusprigen Röllchen wickeln und servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Georg Hermann**

## **Thunfisch-Tatar im Avocado-Mantel mit Wasabi-Mayonnaise & Dashi**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Thunfisch-Tatar:**

200 g Thunfischfilet, Sushi-Qualität  
 1 Avocado  
 1 Frühlingszwiebel  
 1 cm Ingwer  
 ½ Limette, Saft & Abrieb  
 1 TL Sesamöl  
 1 EL Mirin  
 1 EL Ponzu  
 1 TL Ketjap Manis  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ingwer schälen und fein reiben. Frühlingszwiebel putzen und in sehr feine Ringe schneiden. Avocado schälen, entkernen und in feine Scheiben hobeln. Limette heiß abspülen, Schale abreiben, dann Saft auspressen. Thunfisch in sehr kleine Würfel schneiden und vorsichtig mit Ponzu, Sesamöl, Limettensaft, Ingwer, Frühlingszwiebel, Salz und Pfeffer vermengen. Kurz kaltstellen.

Zum Anrichten die Avocado auf Frischhaltefolie auslegen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Tatar auf die Avocado geben und vorsichtig zusammenrollen.

### **Für die Dashi-Brühe:**

1 Streifen Kombu-Alge  
 10 g Bonitoflocken  
 1 TL Sojasauce  
 1 TL helle Misopaste  
 Salz, aus der Mühle

1 Liter Wasser mit Kombu-Alge erwärmen (nicht kochen lassen) und 10 Minuten ziehen lassen. Kombu-Alge entfernen. Bonitoflocken in das Wasser geben und aufkochen lassen. Anschließend Herd ausschalten und 5 Minuten ziehen lassen. Brühe durch ein feines Sieb geben und leicht mit Sojasauce und Misopaste abschmecken. Separat servieren.

### **Für die Wasabi-Mayonnaise:**

½ Zitrone, Abrieb  
 1 Ei  
 1 EL Crème fraîche  
 1 TL mittelscharfer Senf  
 1 TL Wasabipaste  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Aus Ei, Öl und Senf eine Mayonnaise hochziehen. Crème fraîche und Wasabi unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken.

### **Für die Garnitur:**

1 kleine rote Chilischote  
 2 Radieschen  
 1 kleine Gurke

Mit gehobeltem Chili, Radieschen-Scheiben, Gurkenwürfeln und Wasabi-Mayonnaise garnieren. Die warme Dashi-Brühe separat reichen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **Thunfisch** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand Januar 2026*):

- 1. Wahl Westlicher und mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81, Handleinen und Angelleinen
- 2. Wahl Westlicher und mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81, Ringwaden ohne Lockbojen (FAD)
- 2. Wahl Atlantik FAO 21, 27, 31, 34, 41, 47, Handleinen und Angelleinen



Enes Yüce

## Kokos-Kürbis-Suppe mit selbstgemachtem Garnelenfond und gebratenen Garnelen

Zutaten für zwei Personen

### Für die Garnelen:

4 Black Tiger Garnelen mit Kopf und Schale, bestenfalls entdarnt  
1 Knoblauchzehe  
1 E Butter  
1 EL Pflanzenöl  
½ TL Kurkumapulver  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### Für den Garnelenfond:

Garnelen-Karkassen, von oben  
1 Knoblauchzehe  
50 ml trockener Weißwein  
50 ml Gemüsefond  
1 TL Fischsauce  
Pflanzenöl, zum Braten

### Für die Suppe:

300 g Hokkaido  
1 mittelgroße Karotte  
1 Schalotte  
1 Knoblauchzehe  
3 cm Ingwer  
1 Limette, Saft & Abrieb  
200 ml Kokosmilch  
1 TL flüssiger Honig  
300 ml Gemüsefond  
Garnelenfond, von oben  
Pflanzenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Kopf der Garnelen abdrehen, Schale entfernen und ggf. entdarmen. Karkassen für den Fond beiseitestellen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin mit einer angedrückten Knoblauchzehe von beiden Seiten scharf anbraten. Butter hinzugeben und schwenken. Mit Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen.

Karkassen mit einer angedrückten Knoblauchzehe kräftig in Pflanzenöl anbraten. Fond und Weißwein hinzugeben und einige Minuten kochen lassen. Anschließend durch ein Sieb passieren und mit Fischsauce abschmecken.

Karotte schälen. Kürbis und Karotte würfeln. Schalotte und Knoblauch abziehen und würfeln. Ingwer schälen und fein hacken.

Ingwer, Knoblauch und Schalotte in Pflanzenöl anschwitzen und mit Honig karamellisieren. Kürbis und Karotte hinzugeben und ebenfalls kurz anschwitzen. Mit Gemüsefond und Kokosmilch auffüllen und alles darin weich kochen. Garnelenfond hinzugeben und alles fein mixen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF-Fischratgeber sind **Garnelen** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand Januar 2026*):

- 1. Wahl Vietnam, Aquakultur: Bio-Aquakultur, White Tiger Garnele und Tiger-Garnele
- 1. Wahl Europa, Aquakultur: Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie



**Nadine Gerhardy**

## **Lachs-Ceviche mit Nussbutter, geröstetem Mais und mariniertem Avocado**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Ceviche:**

200 g Lachsfilet ohne Haut, Sushi-Qualität  
1 kleine Schalotte  
1 cm Ingwer  
½ rote Chilischote  
2 Limetten, Saft  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Lachs in gleichmäßige, 1x1cm große Würfel schneiden. Schalotte abziehen und fein würfeln. Ingwer schälen und ebenfalls fein würfeln. Chilischote fein schneiden, Kerne entfernen. Limetten auspressen und Saft auffangen. Limettensaft mit Ingwer, Chili und Schalotte vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fischwürfel damit für 10-12 Minuten im Kühlschrank marinieren.

### **Für die Nussbutter:**

½ Zitrone, Saft  
40 g Butter  
1 TL Sojasauce  
1 Prise Salz

Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen. Weiter erhitzen, bis sie goldbraun wird und leicht nussig duftet. Dabei aufpassen, dass die Butter nicht verbrennt. Vom Herd nehmen, mit etwas Zitronensaft und einer Prise Salz abschmecken. Leicht abkühlen lassen. Für extra Aroma die Nussbutter kurz vor dem Servieren leicht aufschäumen oder mit einem Spritzer Sojasauce verfeinern.

### **Für den gerösteten Mais:**

1 Maiskolben, vakuumiert und vorgekocht  
1 TL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle

Maiskörner vom Kolben schneiden. In einer heißen Pfanne mit etwas Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 5–7 Minuten rösten, bis sie leicht gebräunt und knusprig sind. Mit Salz würzen und beiseitestellen.

### **Für die marinierte Avocado:**

1 reife Avocado  
½ Limette, Saft  
1 TL Olivenöl  
2 Zweige Koriander  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Koriander fein schneiden. Avocado halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Mit Limettensaft, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Koriander vermengen und kurz ziehen lassen.

### **Für die Garnitur:**

1 Limette, Abrieb  
2 Zweige Koriander  
1 Beet Shisokresse

In tiefen Tellern oder Schalen zuerst die marinierte Avocado anrichten. Lachs darauf geben, anschließend den gerösteten Mais darüberstreuen und mit der warmen Nussbutter beträufeln. Mit frischem Koriander oder Kresse und etwas Limettenabrieb garnieren.



Laut WWF ist **pazifischer Lachs** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand Januar 2026*):

- 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 (Schleppangeln)



**Michael Brinkmann**

## **Cervo tonnato mit Wildkräutersalat**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Wildgewürz:**

- ¼ EL Fenchelsamen
- ¼ EL Piment
- ¼ EL Wacholderbeeren
- ¼ EL schwarze Pfefferkörner
- 1 ½ TL Salz

### **Für das Hirschfleisch:**

- 250 g Hirschrücken am Stück, ohne Knochen
- Pflanzenöl, zum Braten
- Gewürzmischung, von oben

### **Für das Tonnato:**

- 150 g Thunfisch aus der Dose
- 2 Sardellenfilets
- ½ Limette, Saft & Abrieb
- 40 g Crème fraîche
- 8 g helle Misopaste
- 5 g Dijonsenf
- 8 g Sojasauce
- 25 g Fischfond
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### **Für den Wildkräutersalat:**

- 60 g Wildkräutersalat-Mischung
- ½ Zwiebel
- 25 ml Apelessig
- 50 ml Haselnussöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Gewürze in einer Pfanne ohne Fett rösten und im Mörser fein mörsern. Anschließend mit dem Salz vermischen.

Hirschrücken mit Gewürzmischung würzen und in Pflanzenöl von beiden Seiten scharf anbraten. Im vorgeheizten Ofen auf eine Kerntemperatur von 58 Grad garen. Das Fleisch sollte noch einen rosa Kern haben. Vor dem Servieren dünn aufschneiden.

Alle Zutaten mixen und mit Salz, Pfeffer und etwas Limettensaft abschmecken.

Salat waschen und trockenschleudern. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Wildkräuter mit den gehackten Zwiebeln vermengen und den Essig hinzugeben. Das Öl während des Rührens ganz langsam beifügen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **Thunfisch** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand Januar 2026*):

- 1. Wahl Westlicher und mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81, Handleinen und Angelleinen
- 2. Wahl Westlicher und mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81, Ringwaden ohne Lockbojen (FAD)
- 2. Wahl Atlantik FAO 21, 27, 31, 34, 41, 47, Handleinen und Angelleinen