

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 27. Juli 2026 ▪

Leibgericht mit Nelson Müller



Lisa-Marie Blatt

Surf and Turf mit Rotweinsauce, Rotweinzwiebeln, Brokkolini und Blumenkohl-Kartoffelpüree

Zutaten für zwei Personen

Für das Surf and Turf:

160 g Rinderfilet
6 küchenfertige Garnelen, z.B. Black Tiger, ohne Kopf und Schale, entdarnt
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Abrieb
30 g Butter
1 TL Butterschmalz
Olivenöl, zum Marinieren
2-3 Zweige Rosmarin
1 TL Chiliflocken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.

Rinderfilet waschen, trockentupfen, mit Garn in Form bringen, kräftig salzen und pfeffern.

Garnelen in einer Mischung aus Olivenöl, Salz, Pfeffer, Chiliflocken und Zitronenabrieb marinieren.

Knoblauch abziehen.

Pfanne erhitzen, Butterschmalz schmelzen, Rinderfilet von allen Seiten kräftig anbraten, Butter, Rosmarin und Knoblauch mit in Pfanne geben. Fleisch mit Knoblauch und Rosmarin in den Ofen geben und bis zu einer Kerntemperatur von 57 Grad fertig garen.

Garnelen kurz vor dem Servieren in Pfanne geben und glasig braten.

Für die Sauce und die Zwiebeln:

1 rote Zwiebel
100 g Butter
750 ml Rotwein
1 EL flüssiger Honig
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
2-3 EL Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Wein in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Mit Honig,

Rosmarin, Thymian, Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel abziehen, vierteln und zum Wein geben. Wein reduzieren lassen.

Wenn gewünschter Reduktionsgrad erreicht ist. Butter zugeben. Erneut abschmecken.

Für den Brokkolini:

150 g Brokkolini, ca. 6 Stangen
Butter, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ca. einen Liter Wasser zum Kochen bringen und salzen.

Brokkolini waschen und putzen. Brokkolini in heißem Wasser ca. 3-5 Minuten blanchieren, dann abgießen.

Brokkolini in einer Pfanne mit Butter geben und kurz nachbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Püree:

3 mehligkochende Kartoffeln
½ Blumenkohl
50 g Butter
50 ml Sahne
50 ml Vollmilch, 3,5%
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ca. einen Liter Wasser zum Kochen bringen und gut salzen.

Kartoffeln waschen, schälen und vierteln. Blumenkohl-Strunk entfernen, waschen und Röschen abtrennen.

Kartoffeln und Blumenkohl in kochendes Wasser geben und ca. 20 Minuten weichkochen.

In einem kleinen Topf Butter, Sahne und Milch erwärmen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Wenn Kartoffeln und Blumenkohl weich sind, das Wasser abschütten. Gemüse dann durch eine Kartoffelpresse auf die Butter-Sahne-Mischung geben und unterheben. Püree erneut mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF Fischratgeber sind (tropische) **Garnelen** aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (*Stand Juni 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



Siegmund Machatschek

Lammrücken mit Kräuter-Bröseln, Rotwein-Schokoladensauce, geschmorten Schalotten, lackierter Aubergine und mediterraner Fregola sarda

Zutaten für zwei Personen

Für das Fleisch mit Bröseln:

1 ausgelöster Lammrücken
100 g Butter
Pflanzenöl, zum Braten
70 g Pankobrösel
1 Bund Petersilie
1 Bund Liebstöckel
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einen Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen, einen zweiten Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Lammrücken salzen, pfeffern und im Pflanzenöl scharf anbraten. In den 150 Grad heißen Backofen geben und bis zu einer Kerntemperatur von ca. 58 Grad fertiggaren.

Pankobrösel, Petersilie und Liebstöckel in einem Mörser zerstoßen, salzen und pfeffern.

Butter in eine Pfanne geben und schmelzen.

Fleisch aus dem Ofen nehmen, in zerlassener Butter schwenken und in der Brösel-Mischung wälzen.

Für die Sauce und Schalotten:

4-6 kleine Schalotten
1 Orange, Schale
2 EL Preiselbeermarmelade
500 ml Rotwein
250 ml Gemüsefond
10 g Zartbitterschokolade
½ Vanilleschote
20 g braunen Zucker
Kartoffelstärke, zum Binden

Zucker karamellisieren, mit Rotwein ablöschen, Fond dazu geben und einreduzieren. Schalotten abziehen, halbieren und mitschmoren. Vanilleschote dazugeben.

Orange heiß abspülen, dann ein bis zwei Streifen Schale abziehen, zur Sauce geben und ziehen lassen. Dann Preiselbeermarmelade und Zartbitterschokolade einrühren. Mit Kartoffelstärke binden.

Für die Aubergine:

1 Aubergine
100 ml Sojasauce
Olivenöl, zum Einpinseln
2 EL Zucker
Kartoffelstärke, zum Binden

Sojasauce mit Zucker einkochen lassen, mit Stärke binden.

Aubergine schälen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden, zwei davon mit Olivenöl beträufeln, auf ein mit Backpapier belegtem Backblech geben und im heißen Ofen 10-15 Minuten schmoren. Nach 10 Minuten mit der eingedickten Sojasauce einpinseln.

Für die Fregola sarda:

250 g Fregola sarda
1 rote Paprikaschote
1 gelbe Paprikaschote
6 Pimientos de Padrón
5 getrocknete Tomaten, in Öl eingelegt
2 Frühlingszwiebeln
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
50 g weiche Butter + Butter zum Braten
50 g Parmesan
Olivenöl, zum Braten
1-2 Zweige Thymian
1-2 Zweige Rosmarin
1-2 Zweige Salbei
½ TL Safranfäden
Fleur de Sel, zum Würzen
Salz, aus der Mühle

Safranfäden in etwas heißem Wasser aufkochen. Fregola sarda im Salzwasser kochen, abseihen und mit Safranwasser übergießen. Knoblauch abziehen, pressen und mit 50 g weicher Butter verrühren. Ziehen lassen.

Beide Paprikaschoten aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien. Tomaten abtropfen lassen. Zwiebel abziehen, Frühlingszwiebel putzen. Paprika, Tomaten und Zwiebel fein würfelig schneiden. Alles kurz in einer Pfanne in Butter schwenken. Frühlingszwiebeln fein schneiden und dazugeben. Thymian- und Salbeiblätter sowie Rosmarinnadeln abzupfen und alles fein hacken. Zum Gemüse geben.

Vor dem Servieren Fregola sarda unterheben, etwas vorbereitete Knoblauch-Butter und Parmesan zugeben und schwenken.

Pimientos de Padrón in reichlich Olivenöl rundherum anbraten. Vor dem Servieren mit Fleur de Sel würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Katrin Ostertag-Heftner

Kalbsleber Berliner Art mit Schmorzwiebeln, Apfelmus und Kartoffelstampf

Zutaten für zwei Personen

Für die Leber:

2 gleichgroße Scheiben küchenfertige
Kalbsleber à ca. 150 g
Butter, zum Braten
Neutrales Öl, zum Braten
Mehl, zum Mehlieren
2 Zweige Thymian
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Leber trocken tupfen, ggf. parieren, dann mehlieren und kurz in Öl anbraten. Butter und Thymian dazugeben und kurz weiter braten. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Zwiebeln:

100-150 g Zwiebeln
1-2 EL Butter
80-100 ml Kalbsfond
½ Bund krause Petersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebeln abziehen, in Streifen schneiden und langsam in Butter schmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kalbsfond dazugeben und etwas einreduzieren lassen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln, hacken und untermischen. Zwiebeln mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Apfelmus:

2 säuerliche Äpfel (Braeburn)
1 Limette, Abrieb
½ Zitrone, Saft
100 ml naturtrüber Apfelsaft
1 Vanilleschote
1 Zimtstange
1 Prise Zucker

Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien, klein würfeln und im Apfelsaft weichkochen. Zitronensaft, Limettenabrieb, Vanillemark und Zimtstange hinzugeben und mitköcheln lassen. Zum Schluss Zimtstange entfernen und das Apfelmus pürieren.

Für den Kartoffelstampf:

3-4 große festkochende Kartoffeln
20-50 g Knollensellerie
100 g Butter
100 ml Milch
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln und Sellerie schälen, klein würfeln und in Salzwasser weichkochen. Dann abgießen und mit Milch und Butter stampfen. Mit Muskatnuss und Salz würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Philipp Gründel

Gebratene Entenbrust mit Orangensauce und Selleriepüree

Zutaten für zwei Personen

Für die Entenbrust:

- 2 Barbarie-Entenbrüste, à ca. 280 g
- 1 TL Sojasauce
- 1 TL Honig

Den Backofen auf 140°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Haut der Entenbrüste rautenförmig einschneiden. Dann die Entenbrüste mit der Hautseite nach unten in eine Pfanne legen und ca. 3-5 Minuten anbraten. Wenn das Fett ausgetreten ist, wenden und kurz auf der Fleischseite braten.

Sojasauce und Honig verrühren und die angebratene Entenbrust damit bestreichen. Anschließend für ca. 25 Minuten in den Backofen geben und bis zu einer Kerntemperatur von 58-62 Grad fertigbaren.

Für die Sauce:

- 3 Orangen, Saft
- 1 EL kalte Butter
- 1 Prise Speisestärke
- 2 Gewürznelken
- 1 Prise gemahlener Zimt
- 2 EL Zucker
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

Eine Orange heiß abspülen und die Schale abreiben. Dann alle Orangen halbieren und Saft auspressen. Zucker in einer Pfanne karamellisieren und anschließend mit dem Orangensaft ablöschen. Orangenabrieb zugeben. Nelken zufügen. Alles einmal aufkochen lassen und dann bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Nelken herausnehmen, die Pfanne vom Herd nehmen. Dann die kalte Butter einrühren und die Sauce montieren. Mit Zimt, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce ggf. mit Speisestärke andicken.

Für das Püree:

- 300 g Knollensellerie
- 100 g Kartoffeln
- 150 ml Sahne
- 1 EL Butter
- Muskatnuss, zum Reiben
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Sellerie und Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. In einem Topf mit Sahne aufkochen. Dann die Hitze herunterdrehen und unter gelegentlichem Rühren 15-20 Minuten weichkochen. Kurz vor Ende Butter einrühren. Pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Cornelia Koall

Risotto alla milanese mit gebratenem Lachs, Erbsenpüree und Parmesan-Chip

Zutaten für zwei Personen

Für das Risotto:

150 g Risottoreis, Carnaroli superfino
 ½ Schalotte
 100 g TK-Erbesen
 20 g Butter + 25 g kalte Butter
 50 g Parmesan
 50 ml Weißwein
 750 ml Hühnerfond
 ½ EL Safranfäden
 Piment d'Espelette, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Hühnerfond in einem Topf erwärmen.

Schalotte würfeln und in einem zweiten Topf in Butter anschwitzen. Reis dazugeben und umrühren. Mit Wein ablöschen. Safran dazugeben.

Kellenweise heißen Fond zufügen. Ca. 18 Minuten köcheln lassen, ab und zu umrühren. Wenn der Reis bissfest gegart ist, 1 Minute ruhen lassen, dann kalte Butterwürfel unterrühren. Parmesan reiben und ebenfalls unterheben.

Erbesen kurz in Salzwasser blanchieren und vor dem Servieren unter das Risotto heben. Risotto mit Piment d'Espelette, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Erbsenpüree:

300 g TK-Erbesen
 100 g Sahne
 1 EL Butter
 25 ml Gemüsefond
 Muskatnuss, zum Reiben
 1 Prise Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Erbesen in Butter andünsten, Fond und Sahne dazugeben. Mit Muskat, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Flüssigkeit reduzieren. Zum Schluss pürieren und durch ein Sieb streichen.

Für den Lachs:

2 Lachsfilets à ca. 150 g, mit Haut
 1 Zitrone, Abrieb
 30 g Butter
 Pflanzenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen. Lachsfilets von möglichen Gräten und Schuppen befreien und leicht salzen. Hautseite schräg einschneiden. Lachs ca. 4 Minuten auf der Hautseite braten. Lachs wenden und weitere ca. 4 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb würzen.

Für den Parmesan-Chip:

50 g Parmesan

Parmesan reiben. Zwei Anrichteringe auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit Parmesan ausstreuen und im heißen Ofen zu Chips ausbacken. Abkühlen lassen.

Für die Garnitur:

1 Beet Erbsenkresse

Gericht mit Kresse garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF Fischratgeber ist **Lachs** (pazifischer) aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (*Stand Juni 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)



Paul Hebenstreit

Geschnetzeltes Zürcher Art mit Spätzle und Gurkensalat

Zutaten für zwei Personen

Für das Geschnetzelte:

2 Kalbschnitzel
250 g braune Champignons
1 Zwiebel
2 EL Butter
200 g Sahne
50 ml Weißwein
2 EL Rapsöl
1 TL Weizenmehl
½ Bund Schnittlauch
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kalbsschnitzel quer in ca. ½ cm dicke Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Champignons putzen und in dünne Streifen schneiden. Zwiebel abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin bei hoher Hitze ca. 2 Minuten braun braten. Fleisch aus der Pfanne nehmen und die Temperatur der Pfanne auf mittlere Hitze reduzieren.

Butter zum Öl geben und erhitzen. Pilze und Zwiebel darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Mehl bestäuben und alles ca. 30 Sekunden anschwitzen. Anschließend mit Weißwein ablöschen. Weißwein auf die Hälfte einköcheln lassen, dann Sahne angießen und die Sauce ca. 5 Minuten auf die gewünschte Konsistenz einköcheln lassen.

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden. Fleisch samt ausgetretenem Fleischsaft zur Sauce in die Pfanne geben, in der Sauce erhitzen und bei niedriger Hitze ca. 1 Minute zu Ende garen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken, anrichten und mit Schnittlauch bestreuen.

Für die Spätzle:

4 Eier
Butter, zum Anbraten
200 g Sprudelwasser
400 g Mehl
Muskatnuss, zum Reiben
1 TL Salz

Mehl, Eier, Sprudelwasser, Muskat und Salz in eine große Schüssel geben. Alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren. Der Teig sollte zähflüssig und elastisch sein.

Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Den Teig portionsweise durch eine Spätzlepresse in das kochende Wasser drücken. Die Spätzle sind fertig, sobald sie an die Oberfläche steigen (ca. 2-3 Minuten).

Spätzle mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben, um den Garvorgang zu stoppen. Spätzle abtropfen lassen und in einer Pfanne mit etwas Butter kurz anbraten.

Für den Gurkensalat:

1 große Salatgurke
1 kleine Zwiebel
1 EL Weißweinessig
2 EL Öl
1-2 Zweige Dill
1 TL Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke in feine Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. In einer Schüssel das Öl mit dem Essig, Dill, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren und mit den Gurken sowie Zwiebel mischen. Mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.