

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 27. Oktober 2026 ▪**
Vorspeise mit Nelson Müller



Simone Schäffler

**Dekonstruiertes Rindertatar mit pochiertem Eigelb,
Eigelb-Emulsion, frittierten Kapern und geröstetem
Ciabatta**

Zutaten für zwei Personen

Für das Rindertatar:

250 g Rinderfilet
 1 Schalotte
 5 Cornichons
 2 TL Dijonsenf
 2 TL Ketchup
 1 EL Olivenöl
 Worcestershiresauce, zum
 Abschmecken
 1 Prise geräuchertes Paprikapulver
 Rauchsalz, zum Würzen
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Rinderfilet erst in dünne Scheiben, dann in Streifen und anschließend in kleine Würfel schneiden. Schalotte abziehen. Schalotte und Cornichons in sehr feine Würfel schneiden.

Das fein gewürfelte Rinderfilet mit Salz und etwas Rauchsalz, Pfeffer, Paprikapulver, Senf, Ketchup, Olivenöl und Worcestershiresauce abschmecken. Zum Durchziehen in den Kühlschrank stellen.

Für die Eigelb-Emulsion:

1 Ei
 1 TL Dijonsenf
 3 EL neutrales Pflanzenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ei trennen, Eigelb auffangen und das Eiweiß anderweitig verwenden. Eigelb, Dijonsenf, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mit dem Schneebesen verrühren. Das Öl langsam in die Eimischung geben und rühren, bis die Emulsion eine festere Konsistenz hat, aber keine Mayonnaise ist.

Für das pochierte Eigelb:

2 Eier

Eier trennen, Eigelb auffangen und das Eiweiß anderweitig verwenden. Eigelbe für 1 Minute sehr vorsichtig in siedendes Wasser geben.

Für die frittierten Kapern:

20 kleine Kapern, aus dem Glas
 Neutrales Öl, zum Frittieren

Kapern trockentupfen und im heißen Fett frittieren bis sie knusprig sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für das geröstete Ciabatta:

½ Ciabatta
 1 Knoblauchzehe
 Olivenöl, zum Rösten
 1 Zweig Rosmarin
 Salz, aus der Mühle

Ciabatta in Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne heiß werden lassen, Knoblauch halbieren und mit dem Rosmarin in die Pfanne geben. Ciabatta-Scheiben von beiden Seiten goldgelb anrösten. Vor dem Servieren leicht salzen.

Für die Fertigstellung:

Schalotten, von oben
 Cornichons, von oben
 1 Bund Schnittlauch
 Essbare Blüten, für die Garnitur

Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Auf einem großen Teller die Eigelb-Emulsion als Spiegel in der Mitte verteilen. Mit zwei Esslöffeln das Tatar in Nocken abstechen und auf dem Eispiegel platzieren. Die geschnittenen Schalotten, Cornichons, frittierten Kapern und Schnittlauch neben den Tatar-Nocken anrichten. Pochiertes Eigelb mittig platzieren und mit essbaren Blüten dekorieren.



Hank Hoyer

Schwarze Knusper-Garnele mit Avocado-Wasabi-Püree, Mango-Chili-Salsa und pikanter Mayonnaise

Zutaten für zwei Personen

Für die Garnele:

4 Black Tiger Garnelen, mit Schale,
entdarnt
1 Ei
Pflanzenöl, zum Frittieren
100 g Mehl
150 g Panko
1 TL Aktivkohle, zum Kochen
Cayennepfeffer, zum Würzen
Salz, aus der Mühle

Die Fritteuse auf 170 °C vorheizen.

Garnelen schälen und das letzte Schwanzsegment für die Optik dranlassen. Darm ggf. entfernen. Garnelen trockentupfen. Mit etwas Salz und einer Prise Cayennepfeffer würzen.

Panko mit Aktivkohle und einer Prise Salz vermischen. Ei verquirlen. Garnelen nacheinander erst im Mehl wenden, dann in das Ei eintauchen, abtropfen lassen und anschließend im schwarzen Panko wälzen. Im heißen Frittieröl 2-3 Minuten backen, bis sie knusprig sind. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für das Avocado-Wasabi-Püree:

1 reife Avocado
½ Limette, Saft
1 EL Crème fraîche
½ TL Wasabi-Paste
Salz, aus der Mühle

Das Fruchtfleisch von der Avocado mit dem Saft einer halben Limette, Crème fraîche und Wasabi-Paste pürieren. Mit Salz abschmecken.

Für die Mango-Chili-Salsa:

1 rote Paprikaschote
1 kleine scharfe rote Chilischote
1 reife Mango
1 Limette, Saft & Abrieb
1 TL Olivenöl
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle

Das Fruchtfleisch der Mango vom Kern befreien und schälen. Paprika entkernen, von den Trennhäuten befreien und in gleichmäßige, kleine Würfel schneiden. Chili ebenfalls von Kernen und Trennhäuten befreien und fein würfeln. Mit einem halben Teelöffel der fein gehackten roten Chilis, Limettensaft und -abrieb, Olivenöl, einer Prise Zucker und Salz vermischen.

Für die Mayonnaise:

¼ Zitrone, Saft
1 Ei, Größe L
1 TL Dijonsenf
125 ml Sonnenblumenöl
Cayennepfeffer, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

In ein hohes Gefäß erst das Ei geben, dann Senf, Zitronensaft, Salz und Pfeffer sowie das gesamte Sonnenblumenöl hinzufügen. Den Stabmixer auf den Boden des Gefäßes setzen und mit Geduld laufen lassen, bis man den Beginn einer Emulsion sieht. Danach sehr langsam den Mixer hochziehen.

Zum Schluss mit Cayennepfeffer, Salz, Pfeffer und Zitronensaft nochmals abschmecken.

Für die Garnitur: Gericht mit gezupften Korianderblättern garnieren.
¼ Bund 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



Trang Duong

Bánh xèo mit süßsauren Garnelen und Sriracha-Mayonnaise

Zutaten für zwei Personen

Für die Garnelen:

300 g Black Tiger Garnelen, ohne
Schale, küchenfertig
2 Knoblauchzehen
½ EL Mirin
50 ml Sonnenblumenöl
Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren
100 g Weizenmehl
100 g Kartoffelstärke
½ EL Speisestärke
½ TL Backpulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Fritteuse auf 180 °C vorheizen.

Knoblauch abziehen und fein reiben. Garnelen trocken tupfen, am Rücken einschneiden und mit Knoblauch, Salz, Pfeffer, Speisestärke und Mirin marinieren.

Mehl, Kartoffelstärke und Öl vermischen. 200 ml Wasser und Backpulver einrühren, bis ein glatter, leicht fließender Teig entsteht.

Garnelen in den Teig geben und bei ca. 180 °C goldbraun und knusprig in der Fritteuse frittieren. Herausnehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Für die süßsaure Sauce:

3 EL Ketchup
2 EL Reisessig
1 EL Sojasauce
3 EL brauner Zucker

Zucker, Reisessig, Ketchup, Sojasauce und 2 EL Wasser kurz aufkochen lassen. Die frittierten Garnelen darin kurz und schnell schwenken.

Für den Pfannkuchenteig:

150 ml Kokosmilch
Pflanzenöl, zum Braten
100 g Reismehl
½ TL Kurkuma
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

100 ml Wasser mit Kokosmilch, Reismehl, Kurkuma, Salz und Pfeffer verrühren. Dünn in einer heißen, geölten Pfanne ausbacken. Dann die Bánh-Xèo-Fladen frittieren, bis sie knusprig und Taco-förmig sind. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Für die Sriracha-Mayonnaise:

½ Limette, Saft
1 Ei
1 TL mittelscharfer Senf
2 TL Srirachasauce
200-250 ml neutrales Pflanzenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Limettensaft auspressen.

Ei, Limettensaft, Senf und Öl in einen hohen Mixbecher geben und mit dem Stabmixer eine Mayonnaise hochziehen. Mit Salz, Pfeffer und Srirachasauce abschmecken.

Für die Fertigstellung:

1 kleiner Eisbergsalat
1 Frühlingszwiebel
1 Limette, Frucht & Saft
½ Bund Koriander

Sechs Blätter vom Eisbergsalat lösen. Den restlichen Eisbergsalat anderweitig verwenden. Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Koriander zupfen. Limette in Viertel schneiden. Bánh-Xèo mit Eisbergsalat füllen, Garnelen darauf geben und großzügig mit Sriracha-Mayonnaise toppen. Mit Frühlingszwiebel, Koriander und Limettensaft garnieren.

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



Sascha Andres

Lachs-Ceviche mit Mango-Chili-Chutney und selbstgemachten Tortilla-Chips

Zutaten für zwei Personen

Für das Lachs-Ceviche:

250 g Lachsfilet ohne Haut, Sushi-Qualität
1 Salatgurke
4 Radieschen
1 Avocado
1 rote Zwiebel
1 rote Chilischote
4 Limetten, Saft
1 Orange, Saft

Den Lachs in kleine Würfel schneiden. Limetten und Orange auspressen. Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Chilischote in dünne Ringe schneiden. Radieschen in feine Scheiben schneiden. Gurke gleichmäßig würfeln. Das Fruchtfleisch der Avocado von Kern und Schale lösen und in dünne Scheiben schneiden. Lachs mit dem Zitrusafts circa 12 Minuten marinieren. Anschließend alles vermengen. Den Fisch nicht zu lange marinieren, dann wird er zu gar.

Für das Mango-Chili-Chutney:

1 rote Chilischote
1 Schalotte
3 cm Ingwer
1 reife Mango
1 Limette, Saft
30 ml Weißweinessig
30 g brauner Zucker
Salz, aus der Mühle

Mango schälen, Kern entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Schalotte abziehen, Ingwer schälen. Schalotte, Ingwer und Chili sehr fein hacken. Alles mit Zucker, Essig und Salz in einen kleinen Topf geben. Bei mittlerer Hitze etwa 10 bis 15 Minuten einkochen lassen. Vom Herd nehmen und den Limettensaft einrühren. Abkühlen lassen.

Für die Tortilla-Chips:

100 g Maismehl für Tortillas
Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle

In das Mehl nach und nach lauwarmes Wasser einarbeiten, bis ein glatter Teig entsteht. Teig in einer Presse zu Tortillas pressen. Gepresste Fladen in einer Pfanne ohne Fett von beiden Seiten ausbacken. Anschließend in kleine Dreiecke schneiden und in der Fritteuse knusprig frittieren. Vor dem Servieren salzen.

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 gorbuscha*), Ketalachs (*Oncorhynchus keta*): Umschließungsnetze (Ringwaden), Haken und Langleinen (Schleppangeln)



Leon Tammoschatt

Rote-Bete-Tatar mit Honig-Balsamico-Reduktion, Ziegenkäse-Creme, Birnenchips und karamellisierten Walnüssen

Zutaten für zwei Personen

Für das Rote-Bete-Tatar:

2 mittelgroße, vorgegarte Rote Bete
1 kleine Schalotte
2 TL Dijonsenf
1 TL flüssiger Honig
3 TL dunkler Balsamicoessig
1-2 EL Olivenöl
2 Zweige Thymian
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Rote Bete in sehr kleine, möglichst gleichmäßige Würfel schneiden. Schalotte abziehen und ebenfalls sehr fein würfeln.

Rote Bete und Schalotte mit Dijonsenf, Balsamicoessig, Honig und Olivenöl vermengen. Mit Salz, Pfeffer und fein gehacktem Thymian abschmecken. Das Tatar sollte nicht zu flüssig werden. Zum Anrichten einen Servierring mittig auf einen Teller setzen und das Rote-Bete-Tatar vorsichtig hineingeben. Leicht andrücken und den Ring anschließend vorsichtig abheben.

Für die Ziegenkäse-Creme:

1 Zitrone, Abrieb & Saft
100 g Frischkäse, Natur
1 Ziegenkäserolle, wie Camembert
2 EL Crème fraîche
Flüssiger Honig, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Falls der Ziegenkäse Rinde hat, diese abschneiden und den Ziegenkäse in grobe Stücke schneiden. Ziegenkäse und Frischkäse in einem Messbecher mithilfe eines Stabmixers cremig mixen. Mit Crème fraîche glattrühren. Mit Zitronenabrieb, einem kleinen Spritzer Zitronensaft, etwas Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Anschließend in einen Spritzbeutel füllen und bis zum Anrichten kaltstellen.

Für die Birnenchips:

1 feste Birne
¼ Zitrone, Saft
Feiner Zucker, zum Betreuen

Birne sehr dünn hobeln oder schneiden und die Scheiben mit etwas Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden. Birnenscheiben auf ein Backblech legen und im Ofen langsam trocknen beziehungsweise knusprig backen. Dabei regelmäßig kontrollieren und gegebenenfalls wenden. Nach ca. 15-20 Minuten sollten sie knusprig sein. Nach dem Backen mit etwas Zucker betreuen. Birnenchips erst zum Schluss dekorativ auf dem Tatar platzieren, damit sie nicht weich werden.

Für die karamellisierten Walnüsse:

50 g Walnüsse
1 TL Butter
2 EL Zucker
Salz, aus der Mühle

Walnüsse grob hacken und zunächst kurz trocken in einer Pfanne anrösten. Zucker mit Butter hinzugeben und die Nüsse bei mittlerer Hitze karamellisieren lassen. Mit einer kleinen Prise Salz abschmecken und auf Backpapier geben, damit sie auskühlen und knusprig werden.

Für den Honig-Balsamico-Reduktion:

9 TL flüssiger Honig
120 ml dunkler Balsamicoessig
20 ml heller Balsamicoessig
1 Zweig Thymian

Beide Balsamicoessige mischen. Dann mit Honig und Thymian in einen kleinen Topf geben und bei mittlerer Hitze einkochen lassen, bis eine leicht sirupartige Konsistenz entsteht. Anschließend den Thymian entfernen.

Für die Garnitur:

1 Zweig Thymian

Gericht mit Thymianspitzen garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.