

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 28. Juli 2025 ▪
Leibgericht mit Cornelia Poletto



Anja Welzmiller

Zander-Lachs-Pflanzerl mit Kartoffelpüree und Gurken-Minz-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für den Kartoffelbrei:

300 g mehligkochende Kartoffeln
 50 ml Milch
 75 ml Sahne
 25 g kalte Butter
 2 Zweige glatte Petersilie
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Kartoffeln in einen Dampfeinsatz geben. Deckel schließen und die Kartoffeln über dem kochenden Wasserbad ca. 15-20 Minuten weich garen.

Kartoffeln ein- bis zweimal durch eine Kartoffelpresse drücken. Zwischenzeitlich Milch und Sahne in einem Topf geben und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Kartoffelmasse nach und nach unter die Milchsahne mischen. Butter in Würfel schneiden und unter den heißen Kartoffelbrei rühren. Evtl. mit dem Pürierstab nacharbeiten. Petersilie fein hacken und darüberstreuen.

Für die Zander-Lachs-Pflanzerl:

125 g Lachsfilet, ohne Haut
 125 g Zanderfilet, ohne Haut
 ¼ Bund Frühlingszwiebeln
 ¼ Knoblauchzehe
 1 cm Ingwer
 1 Zitrone, Saft & Abrieb
 25 g Weißbrot
 1 Ei
 30 ml Milch
 Olivenöl, zum Anbraten
 Paniermehl, zum Panieren
 ¼ TL Currys
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Weißbrot in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Milch darüber gießen und die Brotwürfel zudeckt einweichen.

Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Ingwer schälen und fein schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken.

Lachs- und Zanderfilet in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Ei trennen und Eigelb, die eingeweichten Weißbrotbrösel und die Frühlingszwiebelringe dazugeben und locker vermischen. Salz, Pfeffer, Currys, Ingwer, Knoblauch, ¼ TL Zitronenabrieb und etwas Zitronensaft zur Fischmasse geben und untermischen. Die Masse zu kleinen Pflanzerl formen und im Paniermehl wenden. Das Öl in der Pfanne erhitzen und die Pflanzerl darin bei milder Hitze auf beiden Seiten je etwa 5-6 Minuten braten. Die Pflanzerl herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke
 ½ Zitrone, Abrieb
 2 EL Schmand
 10 ml weißer Balsamicoessig
 10 ml Olivenöl
 ¼ TL Wasabipaste
 2 Zweige frische Minze
 1 Prise Cayennepfeffer
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke halbieren und das Kerngehäuse mit einem Löffel entfernen. Auf einem feinen Hobel in Scheiben hobeln. Mit Salz einsalzen und anschließend in einem Tuch auspressen. Zusammen mit den restlichen Zutaten vermischen und zu einem cremigen Gurkensalat anrühren. Mit einigen Minzblättern garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist pazifischer **Lachs** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand Juli 2025*):

- 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)

Laut WWF ist **Zander** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand Juli 2025*):

- 1. Wahl: Dänemark, Deutschland, Niederlande, Schweiz, Aquakultur: geschlossene Kreislaufanlage
- 1. Wahl: Peipsi-See (Estland und Russland)
- Wildfang: Stellnetze-Kiemennetze, Umschließungsnetze (Ringwaden), Reusen (Fallen)
- 1. Wahl: Binnengewässer: Schweiz, Wildfang: Handleinen- Angelleinen



Johannes Hamackers

Rinderfiletstreifen „Stroganoff“ mit Kartoffelpuffern

Zutaten für zwei Personen

Für die Rinderfiletstreifen:

250 g Rinderfilet am Stück
 200 g braune Champignons
 6 Cornichons + Gurkenwasser
 1 mittelgroße Zwiebel
 150 g Sahne, 30% Fett
 50 g Butterschmalz
 200 ml Rinderfond
 100 ml trockener Weißwein
 1 TL Tomatenmark
 1 TL mittelscharfer Senf
 2 EL Speisestärke
 Mehl, zum Mehlieren
 4 Zweige glatte Petersilie
 Piment d'Espelette, zum Würzen
 Zucker, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Rinderfilet in Streifen schneiden und leicht mit Mehl und Stärke bestäuben bzw. mehlieren. Champignons putzen, Zwiebel abziehen und beides in Streifen schneiden. Cornichons ebenfalls in Streifen schneiden. Filetstreifen in 2 Esslöffeln Butterschmalz scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen. Zwiebeln ebenfalls anbraten, herausnehmen und beiseitestellen. Champignons im Bratfett mit 2 Esslöffeln Butterschmalz braten. Cornichons ebenfalls hinzugeben. Mit Tomatenmark tomatisieren. Mit Weißwein ablöschen und leicht reduzieren. Fond, Sahne und Senf angießen und köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Piment d' Espelette und Gurkenwasser abschmecken. Vor dem Anrichten das Fleisch dazu geben und aufwärmen. Mit gehackter Petersilie bestreuen.

Für die Kartoffelpuffer:

300 g festkochende Kartoffeln
 1 Ei, Größe L
 100 g Butterschmalz
 2 EL Mehl
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und grob reiben. Mit Ei und Mehl vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. In Butterschmalz im Servierring ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und zusammen mit den Rinderfiletstreifen servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Stephanie Kehrwecker

Gefüllte Calamaretti mit Chorizo-Sauce, Zitronen-Couscous und Artischocken-Bohnen-Gemüse

Zutaten für zwei Personen

Für die gefüllten Calamaretti:

6-8 Calamaretti (kleine Tintenfisch-Tuben)
 60 g weiche Chorizo, am Stück, alternativ 1 Chorizo-Würstchen
 1 Schalotte
 1 Knoblauchzehe
 20 g Rauchmandeln
 2 EL Pankomehl
 1 Zweig Rosmarin
 1 Zweig Thymian
 Olivenöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Calamaretti ausnehmen, säubern und das Rückgrat entfernen. Die Haut abziehen und Tentakeln abschneiden. Tentakeln beiseitelegen. Schalotte und Knoblauch abziehen. Schalotten fein würfeln und Knoblauch fein hacken. Beides zusammen in Olivenöl in einer Pfanne einige Minuten andünsten. Chorizo aus dem Darm pellen, möglichst klein zerzupfen und mit dem Knoblauch-Schalotten-Gemisch mitbraten. Nadeln und Blättchen vom Rosmarin und Thymian zupfen und fein hacken. Rauchmandeln ebenfalls hacken. Pankomehl, gehackte Kräuter und Rauchmandeln in die Pfanne geben, kurz mitbraten und vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen, kurz abkühlen lassen. Calamaretti-Tuben locker mit der Füllung füllen und mit Rouladennadeln oder Zahnstocher verschließen. Tuben in etwas Olivenöl in der Pfanne von beiden Seiten kurz anbraten, Tentakeln dazu geben, die Hitze reduzieren und die Calamaretti nachziehen lassen. Vor dem Servieren die Zahnstocher bzw. Rouladennadeln entfernen.

Für den Couscous:

120 g Couscous
 ½ Salzzitrone, mit Lake
 1 Zitrone, Abrieb
 150 ml Gemüsefond
 3 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle

Gemüsefond in einem Topf erwärmen. Couscous in eine Schüssel geben und ein wenig Olivenöl hinzugeben. Mit heißem Gemüsefond übergießen und abgedeckt quellen lassen. Das Fruchtfleisch der Salzzitrone entfernen und die Schale fein hacken. Die Salzzitrone, ein wenig Salzzitronenlake sowie Abrieb der Zitrone zum Couscous hinzugeben und mit einer Gabel auflockern und vermischen. Ggf. mit Salz abschmecken.

Für das Gemüse:

150 g dicke Bohnen
 4 Baby-Artischocken
 1 Schalotte
 1 Zitrone, Saft
 50 ml Gemüsefond
 Olivenöl, zum Anbraten
 2 Zweige Thymian
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone halbieren und auspressen. Harte Blätter und Spitzen der Baby-Artischocken abschneiden, achteln und Hälften in etwas Wasser mit Zitronensaft legen, damit sie nicht oxidieren. Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen und darin die Bohnenkerne sowie die Artischocken blanchieren. Schalotte abziehen, würfeln und in Olivenöl andünsten. Blättchen vom Thymian zupfen und kurz hacken. Das Gemüse abgießen und abschrecken. Bohnenkerne aus ihrer Hülle drücken. Artischocken und Bohnenkerne zu den Zwiebeln geben, Thymian dazu und kurz mitbraten. Gemüsefond dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Sauce:

1 weiche Chorizo, im Darm
1 Schalotte
125 ml Sahne
100 ml weißer Portwein
50 ml Gemüsefond
1 EL geräuchertes Paprikapulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen und in Scheiben schneiden. Chorizo aus dem Darm nehmen und grob zerkleinern. Chorizo und Zwiebel in einem Topf kurz anbraten, danach mit Portwein ablöschen und etwas reduzieren lassen. Gemüsefond und Sahne dazugeben, die Mischung weiter auf niedriger Hitze köcheln lassen. Den Ansatz durch ein Sieb abschütten und die Flüssigkeit auffangen und zurück in den Topf geben. Mit dem geräucherten Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce mit dem Pürierstab kurz vor dem Servieren aufmixen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF sind **Tintenfische/Kalmare** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand Juli 2025*):

- 1. Wahl: Ostatlantik FAO 27, FAO 47, (Handleinen und Angelleinen (mechanisiert))
- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27, Östlicher Mittelatlantik FAO 34, (Handleinen und Angelleinen (mechanisiert))



Jürgen Hidmark

Saltimbocca alla romana mit Balsamico-Honig-Jus, Parmesan-Polenta und asiatischem Gurkensalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Polenta:

200 g grober Maisgrieß (Polenta)
 100 g Parmesan
 100 ml Milch
 50 g Butter
 800 ml Gemüsefond
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Gemüsefond in einem Topf zum Kochen bringen. Etwas Salz hinzufügen. Maisgrieß langsam unter ständigem Rühren einrieseln lassen, damit keine Klümpchen entstehen. Die Hitze reduzieren und die Polenta unter häufigem Rühren köcheln lassen.

Parmesan reiben und mit Butter zugeben, bis die Polenta schön cremig ist. Nach Belieben Milch hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Für die Saltimbocca:

4 Kalbsfilets, à ca. 150 g
 4 Scheiben Parmaschinken
 2 EL Butter
 1 EL Olivenöl
 8 Salbeiblätter
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kalbsfilets leicht plattieren (ca. 2 cm dick) und mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils mit einer Scheibe Parmaschinken belegen und zwei Salbeiblätter darauflegen. Mit Zahnstochern fixieren oder mit Küchengarn binden.

Fleisch in einer Pfanne in Butter und Olivenöl der Schinkenseite nach unten ca. 2 Minuten scharf anbraten, dann wenden und weitere 2–3 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen und im Backofen warmhalten.

Für die Jus:

2 Schalotten
 2 TL Butter
 300 ml Kalbsfond
 200 ml dunkler Balsamicoessig
 4 EL Honig
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten abziehen, klein schneiden und im Fleisch-Pfannensud glasig dünsten. Mit Balsamico ablöschen, Honig einröhren und leicht einkochen lassen. Kalbsfond dazugeben und auf etwa die Hälfte reduzieren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die Butter einröhren, um die Sauce zu binden und zu verfeinern.

Für den Gurkensalat:

2 mittelgroße Feldgurken
 1 rote Zwiebel
 2-3 Knoblauchzehen
 2 cm Ingwer
 3 EL cremige Erdnussbutter
 2 EL Sojasauce
 2 EL Reisessig
 1-2 TL Ahornsirup
 40 g geröstete Erdnüsse
 ½ Bund frischer Koriander
 1-2 TL Chiliflocken

Gurken längs halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und pressen.

Erdnussbutter, Sojasauce, Reisessig, Ahornsirup und Knoblauch in einem Mixer oder mit dem Schneebesen zu einer glatten Sauce verrühren. Nach Bedarf mit etwas Wasser verdünnen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Zwiebel abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und fein hacken. Koriander grob hacken. Zwiebel, Ingwer, Chiliflocken, Koriander und die Hälfte der Erdnüsse zu den Gurken geben. Dressing darüber gießen und alles gut vermengen.

Den Salat kurz ziehen lassen. Vor dem Servieren mit den restlichen Erdnüssen und frischem Koriander bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Angélique Leunissen

„Boulet à la liégeoise“: Hackbällchen nach Lütticher Art mit Pommes frites und Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Hackbällchen:

250 gemischtes Hackfleisch vom Schwein und Kalb
 3 Zwieback
 ½ Schalotte
 1 Knoblauchzehne
 1 Ei
 70 g Butter
 50 ml Milch
 ½ TL Kreuzkümmel
 1 EL mildes Paprikapulver
 1 TL Currysirup
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebacke in der Milch einlegen. Schalotten und Knoblauch abziehen und klein schneiden. In einem großen Schlüssel Hackfleisch, Schalotte, eingelegten Zwieback, Ei, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Paprika, Curry und Knoblauch gut mit der Hand vermischen. Aus der Masse 2-3 Hackbällchen formen und dabei auch von einer Hand in der anderen werfen, damit die Luft rausgeht. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Bällchen von allen Seiten anbraten und rausnehmen.

Für die Sauce:

2 Zwiebeln
 50 g Butter
 150 ml braunes Bier
 100 ml Geflügelfond
 2 EL Balsamicoessig
 3 EL Lütticher Sirup
 40 g Rosinen
 2 EL Maisstärke
 2 Zweige Thymian
 2 Lorbeerblätter
 1 EL feiner brauner Zucker (Cassonade)
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebeln abziehen, in grobe Stücke schneiden und in einer Pfanne in Butter andünsten. Brauenen Zucker und Lütticher Sirup mit einröhren und mit dem Bier ablöschen.

Rosinen, Geflügelfond, Balsamicoessig, Thymian und Lorbeerblätter einführen. 10 Minuten auf mittlere Hitze einkochen lassen. Wenn die Konsistenz der Sauce zu flüssig ist, Maisstärke mit unterrühren. Hackbällchen hineinlegen und weitere 15 Minuten auf kleiner Hitze köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Pommes:

4 mehligkochende Kartoffeln
 Neutrales Öl, zum Frittieren
 Salz, aus der Mühle

Das Öl in der Fritteuse auf 160 Grad erhitzen.

Kartoffeln schälen und in circa 0,5 mm dicken Streifen schneiden. Dann jede Länge nochmal in 0,5 mm schneiden damit Streifen entstehen. Kartoffeln waschen und gut abtrocknen. Kartoffeln für circa 5 Minuten das erste Mal in der Fritteuse frittieren und die Fritteuse auf 170 Grad erhöhen und Pommes nochmals frittieren. Herausnehmen, abtropfen lassen und salzen.

Für die Mayonnaise:

2 Eier
2 TL fein würziger Senf
200 ml Sonnenblumenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Eier trennen und Eigelbe, Salz, Pfeffer und Senf in einen Behälter geben und den Pürierstab hineingeben. Das Öl langsam eingießen lassen und mit dem Mixer hoch und runtergehen damit alles emulgiert.

Für den Salat:

1 Kopfsalat
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Saft
1 EL Löwenzahnhonig
1 EL fein würziger Senf
100 ml Olivenöl
10 Blätter Basilikum

Salat waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Knoblauch abziehen und fein schneiden. Honig, Senf, Basilikum, Knoblauch und Zitronensaft in eine Schlüssel geben und mit einem Schneebesen das Öl langsam zu einem Dressing mit untermischen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.