

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 28. Juli 2026** ▪
Vorspeise mit Nelson Müller



Lisa-Marie Blatt

Taco de berenjena mit Salsa verde und Salsa roja

Zutaten für zwei Personen

Für die Tacos:

100 g Maismehl aus blauem Mais,
 nixtamalisiert
 1-2 Prisen Salz

Den Backofen auf 220°C Umluft vorheizen.

Aus 150 g Wasser, Maismehl und Salz einen Teig kneten. Teig ca. 15 Minuten ruhen lassen. Dann den Teig in ca. 20 Gramm Kugeln formen. Taco-Presse mit Backpapier auskleiden, die Teigkugeln nacheinander in die Presse legen und dünne Fladen pressen. Eine Pfanne erwärmen und die Tacos von beiden Seiten ausbacken.

Für die Berenjena-Füllung:

1 Aubergine
 6 EL Olivenöl
 1-2 TL Mole-Gewürz
 1 TL Chiliflocken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Aubergine waschen, vierteln und das Fleisch seitlich im Karomuster einschneiden.

Marinade aus Öl, Mole-Gewürz, Chiliflocken, Salz und Pfeffer herstellen. Aubergine mit der Marinade bestreichen und auf ein Backblech setzen. In den heißen Ofen geben und ca. 20 Minuten weich werden lassen. Wenn die Aubergine weich ist, aus dem Ofen nehmen, die Schale abziehen und erneut mit Salz würzen.

Für die Salsa verde:

1 Dose grüne Tomatillos,
 Abtropfgewicht ca. 250 g
 1 grüne, mittelscharfe Jalapeño
 1 Knoblauchzehe
 1 Limette, Saft
 2 EL Olivenöl
 1 Bund Koriander
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomatillos abtropfen lassen und in einen Mixbecher geben. Koriander abbrausen, trockenwedeln und zu den Tomatillos geben. Knoblauch abziehen und zufügen. Limette halbieren, den Saft auspressen und ebenfalls zugeben.

Jalapeño waschen, Kerne entfernen und mit Olivenöl ebenfalls in den Mixbecher geben. Dann alles zu einer Salsa verde mixen. Mit Limettensaft, ggf. Jalapeño, wenig Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Salsa roja:

1 rote Paprikaschote
 1 rote Strauchtomate
 1 rote, mittelscharfe Peperoni
 1 rote Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 ½ Zitrone, Saft
 100 ml Weißwein
 Olivenöl, zum Braten
 1 Prise Zucker
 Salz, aus der Mühle

Paprika waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Tomate waschen, Strunk entfernen und in Würfel schneiden. Peperoni waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und grob schneiden.

Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Gemüse im heißen Öl kräftig anschwitzen. Salzen und mit etwas Zucker bestreuen. Mit Weißwein ablöschen.

Gemüse in einen Mixbecher geben. Zitronensaft zugeben und alles zu einer Salsa roja mixen. Mit Peperoni, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Siegmund Machatschek

"Holy moly"-Fischsuppe: Fenchel-Kokossuppe mit Zander, Saibling und Forelle

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

2-3 Fenchelknollen
250 ml geschälte Tomaten, aus der Dose
2 mehligkochende Kartoffeln
1 gelbe Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2-4 cm Ingwer
1 Zitrone, Saft
Butter, zum Braten
250 ml Kokosmilch
750 ml Geflügelfond
50 g Garnelenpaste
100 g rote Currypaste
1 EL Tamarindenpaste
Pflanzenöl, zum Anbraten
1 Stange Zitronengras
1 Kaffirlimettenblatt
1 Lorbeerblatt
1 TL Fenchelsamen
1 TL Koriandersamen
1 Stück Palmzucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Fenchel schälen. Für die Suppeneinlage eine kleine Menge Fenchel hobeln, den Rest in Streifen schneiden.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und mit den Fenchelstreifen in etwas Öl und Butter anschwitzen.

Palmzucker hacken, zugeben und leicht karamellisieren lassen. Ingwer schälen, reiben und zugeben. Dann Garnelen- und Currypaste kurz mitrösten, dann mit Geflügelfond auffüllen.

Dann Tomaten, Kokosmilch, Tamarindenpaste, Zitronengras, Kaffirlimettenblatt, Lorbeerblatt, Fenchelsamen und Koriandersamen zugeben und durchkochen lassen. Suppenansatz passieren, Sud auffangen und zurück in den Topf geben. Kartoffeln waschen, fein reiben und als Bindung in den Sud geben. Alles aufmixen und schließlich erneut abseihen.

Zitrone heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Suppe mit Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und Zitronensaft abschmecken.

Für den Fisch:

1 Zanderfilet, ohne Haut, entgrätet
1 Forellenfilet, ohne Haut entgrätet
1 Saiblingsfilet, ohne Haut, entgrätet
2 küchenfertige Garnelen, ohne Kopf und Schale
Fein gehobelten Fencheln, von oben
Butter, zum Anschwitzen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fischfilets klein schneiden und mit dem fein gehobelten Fenchel in etwas Butter anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

Olivenöl, zum Beträufeln
1 Beet Erbsenkresse

Mit Kresse garnieren und mit Olivenöl beträufeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF Fischratgeber ist **Zander** aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (*Stand Juni 2026*):

- 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

Laut WWF Fischratgeber ist **Meerforelle** aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (*Stand Juni 2026*):

- 1. Wahl: Bachforelle, Seeforelle: Österreich, Aquakultur: Teichanlagen, Durchflussanlagen

Laut WWF Fischratgeber ist **Saibling** aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (*Stand Juni 2026*):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Europa, Aquakultur: Kreislaufanlagen
- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island, Aquakultur: Durchflussanlagen

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



Katrin Ostertag-Heftner

Thunfisch-Tatar mit Avocado, Tomaten-Carpaccio und Röstbrot

Zutaten für zwei Personen

Für das Thunfischtatar:

Ca. 200 g Thunfischfilet, in Sushi-Qualität
1 Frühlingszwiebel
2 cm Ingwer
1 Zitrone, Abrieb & Saft
2 EL Ketjap Manis
2 EL Sojasauce
2 EL flüssiger Honig
2 EL Sesamöl
1,5 TL schwarzer Sesam
1,5 TL heller Sesam

Den Thunfisch klein würfeln. Sesam rösten. Frühlingszwiebel putzen und fein schneiden. Ingwer schälen und reiben.

Zitronensaft, Zitronenabrieb, Sesam, Frühlingszwiebel, Ingwer, Sojasauce, Ketjap Manis, Honig und Sesamöl verrühren. Thunfisch unterheben und bis zum Servieren kaltstellen.

Für die Avocado:

1-2 reife Avocados
1 Limette, Saft
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Avocados aus der Schale lösen, Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit Limettensaft beträufeln. Dann alles fein zerdrücken und mit Salz und Pfeffer abschmecken, kaltstellen.

Für das Tomaten-Carpaccio:

2-3 rote Tomaten
2 Frühlingszwiebeln
1 grüne Chilischote
1-2 TL Weißweinessig
1-2 TL Sherry
1 EL Sonnenblumenöl
2 EL Olivenöl
2-3 Zweige Koriander
Salz, aus der Mühle

Frühlingszwiebeln putzen und fein hacken. Mit Sonnenblumenöl, Weißweinessig, Sherry und Salz vermengen. Chilischote der Länge nach halbieren und entkernen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Tomaten in dünne Scheiben schneiden und auf einem Teller anrichten. Das Dressing sowie etwas Olivenöl darüber träufeln und mit Koriander und Chili garnieren.

Für das Röstbrot:

½ Baguette
Olivenöl, zum Braten

Olivenöl leicht erhitzen und Baguettescheiben langsam darin rösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF Fischratgeber ist **Thunfisch (Echter Bonito)** aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (*Stand Juni 2026*):

- 1. Wahl: Atlantik FAO 21, 27, 31, 34, 41, 47 // Westlicher und mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81 // Indischer Ozean FAO 51, 57, Handleinen und Angelleinen



Cornelia Koall

Thunfisch-Tataki auf Fenchelcreme mit Fenchel-Orangen-Salat und Orangen-Gel

Zutaten für zwei Personen

Für die Marinade:

- 1 Knoblauch
- 3-4 cm Ingwer
- 1 Zitrone, Saft
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Sesamöl
- 2 EL Mirin
- 2 EL Sake
- 1 EL flüssiger Honig

Den Knoblauch abziehen und pressen. Ingwer schälen und reiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Knoblauch, Ingwer, Zitronensaft, Sojasauce, Sesamöl, Mirin, Sake und Honig in einer Schüssel gut vermischen.

Für das Tataki:

- 200–300 g frisches Thunfischfilet in Sashimi-Qualität
- 1 Limette, Abrieb
- Soja-Marinade, von oben
- Sesamöl, zum Braten
- 2 EL weiße Sesamsamen
- 2 EL schwarze Sesamsamen
- Chiliflocken, zum Würzen
- Salzflocken, zum Würzen
- Eiswasser

Thunfischfilet in längliche Stücke schneiden (ca. 5 cm).

Eine Pfanne stark erhitzen, etwas Sesamöl hinzufügen und den Thunfisch 10–20 Sekunden pro Seite scharf anbraten, sodass außen eine Kruste entsteht, innen aber roh bleibt. Aus der Pfanne nehmen und sofort in Eiswasser abschrecken, sodass der Garvorgang gestoppt wird. Thunfisch in die zuvor zubereitete Soja-Marinade geben und etwa 15 Minuten ziehen lassen.

Weißer und schwarzer Sesamsamen in einer flachen Schale mit Limettenabrieb vermischen. Thunfisch darin wenden, bis er rundherum bedeckt ist.

Thunfisch in dünne Scheiben schneiden. Vor dem Servieren mit Salz- und Chiliflocken bestreuen und nach Belieben mit der restlichen Marinade beträufeln.

Für den Fenchelsalat:

- 1 Fenchel mit Grün
- 2 Orangen, Filets
- ½ EL Honig
- 5 EL weißer Balsamicoessig
- 3 EL Olivenöl
- 3 EL geschälte Pistazien
- 1 EL Zucker
- 1 Msp. Xanthan
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pistazien mit Zucker in einer Pfanne karamellisieren. Dann ggf. hacken. Orangen schälen, filetieren, dabei den Saft auffangen.

Honig, Balsamicoessig, Orangensaft und Salz mit Xanthan verrühren. Sobald es leicht bindet, Öl unterrühren.

Fenchel putzen und fein hobeln. Grün für die Garnitur beiseitelegen.

Fenchel und Orangenfilets vorsichtig mit Dressing marinieren. Pistazien drüberstreuen. Mit Fenchelgrün garnieren.

Für die Fenchelcreme:

2 kleine Fenchel
 100 g Frischkäse
 100 ml Schmand
 Butter, zum Anbraten
 250 ml Gemüsefond
 50 ml Weißwein
 2 EL Wermut
 2 EL Anislikör
 Fenchelpollen-Öl, zum Beträufeln
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fenchel putzen und in kleine Würfel schneiden. Fenchel in Butter andünsten. Mit Weißwein, Wermut und Anislikör ablöschen. Fond dazugeben und weichkochen. Flüssigkeit abgießen, dann den Fenchel pürieren und durch ein Sieb streichen.

Schmand unterrühren. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Mit Fenchelpollen-Öl garnieren.

Für das Gel:

100 ml Orangensaft, ohne Fruchtfleisch
 ½ EL flüssiger Honig
 2 g Agar Agar
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Alle Zutaten 1 Minute aufkochen, gelieren lassen und dann zu einem glatten Gel mixen. In eine Spritzflasche füllen und als Punkte auf dem Teller verteilen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF Fischratgeber ist **Thunfisch (Echter Bonito)** aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (*Stand Juni 2026*):

- 1. Wahl: Atlantik FAO 21, 27, 31, 34, 41, 47 // Westlicher und mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81 // Indischer Ozean FAO 51, 57, Handleinen und Angelleinen



Paul Hebenstreit

Tomatensuppe mit Parmesan-Chip und Rucolasalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

500 g Romatomen
1 weiße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
200 ml Sahne
250 ml Gemüsefond
1-2 EL Rotwein
1-2 dunkler Balsamicoessig
Olivenöl, zum Braten
1 Zweig Rosmarin
1 TL Zucker
1 TL Salz

Die Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel grob runterschneiden, Knoblauch fein schneiden. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und die Nadeln abzupfen.

Zwiebel, Knoblauch und Rosmarin in Olivenöl anschwitzen.

Kirschtomaten halbieren und hinzugeben. Mit Salz und Zucker würzen und anschließend mit Rotwein und Balsamicoessig ablöschen. Kurz einkochen lassen und mit Fond auffüllen. Leicht weiter köcheln lassen.

Nach ca. 10 Minuten die Sahne mit in den Topf geben und noch einmal aufkochen lassen. Im Anschluss mit einem Stabmixer oder Standmixer alles durchmischen. Suppe ggf. durch ein Sieb passieren.

Für die gebratenen Tomaten:

10 Cherrytomaten an der Rispe/Strunk
Butter, zum Braten
1 TL gerebelter Oregano
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butter in einer Pfanne erhitzen und die Tomaten darin langsam braten. Mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen.

Für den Parmesan-Chip:

50 g Parmesan

Parmesan in eine Pfanne reiben und auf dem Herd heiß werden lassen. Sobald der Käse zerläuft, wenden. Dann aus der Pfanne geben und auf einem Backblech abkühlen lassen.

Für das Dressing:

1 Zitrone, Abrieb & Saft
1 TL Honig
3 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und 1-2 EL Saft auspressen. Zitronensaft, Zitronenabrieb, Honig, Olivenöl, Salz und Pfeffer in ein Schraubglas geben und alles zu einem Dressing vermengen.

Für den Salat:

100-125 g Rucola
1 Granatapfel
1 kleine Schalotte
50 g Cashewkerne
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rucola waschen und trockenschleudern. Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Rucola und Schalotte in einer Schüssel mischen. Mit dem Dressing vermengen.

Den Deckel des Granatapfels mit einem scharfen Messer rundherum einritzen und abheben.

In einer Schüssel mit kaltem Wasser die Granatapfelkerne sanft herauslösen.

Cashewkerne in einer Pfanne ohne Öl bei leichter Hitze rösten und mit den Granatapfelkernen auf dem Salat anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.