

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 28. Oktober 2025** ▪
ChampionsWeek ▪ **"Kreative Kohlgerichte" mit Nelson Müller**



Angela Röschinger

Ofen-Spitzkohl mit Sauce au pistou, sautierten Buchenpilzen, Kurkuma-Kartoffeln, Grünkohlsalat und Grünkohlchips

Zutaten für zwei Personen

Für den Ofen-Spitzkohl:
½ Spitzkohl
1-2 EL Butter
1 TL grobes Meersalz
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen. Einen zweiten Ofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Spitzkohl halbieren und waschen. Spitzkohl mit Butter auf ein Backblech setzen und bei 220 Grad Umluft für 30 Minuten in den Ofen geben. Anschließend die schwarzen äußeren Blätter entfernen. Mit grobem Meersalz und groben Pfeffer würzen.

Für die Sauce:
4-5 Knoblauchzehen
50 g Gruyère
120 ml Olivenöl
40 g gemahlene Mandeln
50 g Basilikumblätter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Gruyère reiben. Basilikumblätter abzupfen, abbrausen und trockenschleudern. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie eine hellbraune Farbe angenommen haben, danach gut abkühlen lassen.

Sobald die Mandeln erkaltet sind, alle Zutaten zusammen mit dem Olivenöl in einem Standmixer zu einer grünen Paste mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Buchenpilze:
150 g Buchenpilze
50 g Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Buchenpilze mit Butter in einer Pfanne sautieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Kartoffeln:
500 g kleine festkochende Kartoffeln
30 g Butter
1 TL gemahlener Kurkuma
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und mit Kurkuma in Salzwasser garen. Danach in Butter schwenken.

Für den Grünkohlsalat:
200 g Grünkohl
½ rote Zwiebel
2 EL Granatapfelkerne
20 ml heller Balsamicoessig
1 EL Senf
3 EL Olivenöl
1 EL Salz
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Grünkohl putzen, in mundgerechte Stücke zupfen, mit dem Salz vermischen und 2 Minuten kneten.

Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Olivenöl, Salz, Pfeffer, Honig, Senf und Essig zu einer Marinade vermischen.

Grünkohl in einem Sieb abtropfen lassen und mit der Marinade, den Granatapfelkernen und der Zwiebel vermischen.

- Für die Grünkohlchips:** Grünkohlblätter vom Strunk trennen. Blätter waschen und gut trocken tupfen. In eine Schüssel geben und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren. Gut durchkneten und dann auf einem Backblech verteilen. Im heißen Ofen bei 150 Grad Umluft ca. 20 Minuten knusprig backen. Die Garzeit variiert je nach Größe und Konsistenz der Chips. Damit der Dampf aus dem Ofen entweichen kann, zwischendurch die Ofentür öffnen.
- Für die Garnitur:** Gewürz nach Belieben über das Gericht streuen.
- 1 TL Piment d'Espelette
- Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Vanessa Wilcke

Dreierlei vom Kohl: Spitzkohl-„Steak“ & Wirsing-Creme & Rotkohl-Pickles mit gebratenem Saibling, Butter-Vinaigrette und Walnuss-Crunch

Zutaten für zwei Personen

Für das Spitzkohl-„Steak“:

1 großer Spitzkohl
50 g Butter
50 ml Ahornsirup
50 ml Sojasauce
3 EL Harissapaste
3 EL gemahlener Kümmel

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Spitzkohl putzen und aus der Mitte heraus dickere Scheiben schneiden. In einer Pfanne in Butter beidseitig anbraten. Harissapaste, Kümmel, Ahornsirup und Sojasauce verrühren. Den Spitzkohl mit der Marinade übergießen und im Ofen ca. 10 Minuten karamellisieren lassen.

Für die Wirsing-Creme:

1 Wirsing
1 mehligkochende Kartoffel
150 g Butter
150 ml Sahne
150 ml Gemüsefond
80 g Crème fraîche
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Wirsing putzen, grob zerteilen und die dicksten Blattrippen entfernen.

Kartoffel schälen und würfeln. Wirsing und Kartoffel in Gemüsefond weichkochen. Abgießen, dabei etwas Kochflüssigkeit auffangen. Wirsing in Eiswasser abschrecken, damit er die grüne Farbe behält. Wirsing gut ausdrücken, dann mit Butter, Sahne und Crème fraîche fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warmhalten.

Für die Rotkohl-Pickles:

¼ Rotkohl
1 EL Preiselbeeren aus dem Glas
200 ml Rotwein
100 ml Balsamicoessig
100 ml Ahornsirup
Olivenöl
1/3 Zimtstange
1 Sternanis
3 Nelken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rotkohl in feine Streifen hobeln. Preiselbeeren, Rotwein, Balsamicoessig, Ahornsirup und alle Gewürze aufkochen. Rotkohl zugeben und ca. 5-10 Minuten köcheln lassen, bis er weich, aber noch bissfest ist.

Preiselbeeren unterheben, mit Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken. Ziehen lassen.

Für den Saibling:

2 Saiblingfilets, mit Haut, ohne Gräten
50 g Butter
Spätzlemehl, zum Mehlieren
1-2 Zweige Rosmarin
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fisch salzen, auf der Hautseite mehlieren. Fisch in heißer Butter mit Rosmarin glasig braten. Mit Pfeffer würzen.

Für die Vinaigrette: Butter in einem kleinen Topf langsam bräunen. Vom Herd nehmen, mit Zitronensaft, -abrieb und Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

1 Zitrone, Saft & Abrieb
150 g Butter
3 EL Senf
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Walnüsse: Walnüsse rösten und mit Honig karamellisieren. Salzen.

2-3 EL Walnüsse
Honig, zum Karamellisieren
Salz, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **Saibling** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand Oktober 2025*):

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



Pia Sorge

Dreierlei vom Rotkohl: Rotkohl-Espuma & Orangen-Rotkohl & Rotkohl-Vinaigrette mit gebratenen Jakobsmuscheln, Zitronen-Mascarpone und karamellisierten Haselnüssen

Zutaten für zwei Personen

Für das Rotkohl-Espuma:

300 g Rotkohl
100 g mehligkochende Kartoffeln
1 rote Zwiebel
1 Zitrone, Abrieb
400 ml Sahne
1 EL Butter
100 ml Rote-Bete-Saft
1 TL Zucker
Salz, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen. Zwiebel abziehen und fein hacken. Den Rotkohl und die geschälten Kartoffeln fein hacken und zusammen in Butter anrösten. Mit Rote-Bete-Saft und der Hälfte der Sahne ablöschen, 1 TL Zitronenschale hinzufügen und abgedeckt köcheln lassen, bis der Rotkohl weich ist. Mit Zucker und Salz abschmecken.

Mit einem Pürierstab pürieren und durch ein feines Sieb passieren. Mit dem Rest der Sahne auffüllen und ggf. nochmal nachwürzen.

Die Masse in eine Siphon-Flasche füllen und zu Espuma verarbeiten.

Für den Orangen-Rotkohl:

200 g Rotkohl
1 rote Zwiebel
1 rote Chilischote
1 cm Ingwer
1 Apfel
1 Orange, Frucht
100 ml Rotweinessig
100 g Zucker
1 Lorbeerblatt
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und in kleine Stücke schneiden. Apfel und Orange schälen, Kerngehäuse vom Apfel entfernen und Apfel und Orange in kleine Stücke schneiden. Rotkohl fein reiben. Chili fein hacken. Ingwer schälen und hacken. Alles in einen Topf geben, Zucker, Chili, Ingwer, Lorbeerblatt und Rotweinessig dazu geben, zum Kochen bringen und 15-20 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Rotkohl-Vinaigrette:

100 g Rotkohl
1 Orange, Saft
1 EL Weißweinessig
1 EL Honig
½ TL mittelscharfer Senf
½ TL Xanthan
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Rotkohl mithilfe eines Entsafters entsaften. Den Saft mit Olivenöl, Weißweinessig, Honig, einem Spritzer Orangensaft, Senf, Salz und Xanthan vermischen und mit einem Stabmixer gut durchmischen.

Für die Haselnüsse:

100 g Haselnüsse, ohne Schale
1 TL Olivenöl
1 EL Zucker
1 Prise Salz

Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Dann Olivenöl hinzugeben und mit Zucker langsam karamellisieren lassen. Mit etwas Salz abschmecken.

Für die Jakobsmuscheln und Mascarpone:
6 küchenfertige Jakobsmuscheln
1 Zitrone, Abrieb
50 g Mascarpone
1 Spritzer Agavendicksaft
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur:
Lila Kresse, für die Garnitur

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Von der Zitrone zwei Streifen Schale mit einem Sparschäler schälen und in die Pfanne geben. Die Jakobsmuscheln 1-2 Minuten pro Seite scharf anbraten und mit ein wenig Salz und Pfeffer abschmecken.

Mascarpone mit Zitronenabrieb, Salz und Agavendicksaft glattrühren und als Tupfen auf dem Teller platzieren.

Gericht mit Kresse garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF sind **Jakobsmuscheln** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand Oktober 2025*):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Norwegen, Irland, Großbritannien, Frankreich, mit der Hand gesammelt



Melanie Seeber

Dreierlei vom Rosenkohl: Rosenkohl-Kartoffelstampf & Ofenrosenkohl & Blanchierte Rosenkohlblätter mit gebratenem Zander, Zitronen-Weißwein-Schaum, Speckchip und gerösteten Haselnüssen

Zutaten für zwei Personen

Für Rosenkohl-Kartoffel-Stampf:

250 g Rosenkohl
200 g mehligkochende Kartoffeln
100 ml Milch
20 g Butter
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Rosenkohl putzen und halbieren. Kartoffeln und Rosenkohl in Salzwasser ca. 10-15 Minuten weichkochen, abgießen.

Zusammen mit Milch und Butter cremigen stampfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für den Ofenrosenkohl:

100 g Rosenkohl
2 EL Agavendicksaft
2 EL Olivenöl
1 TL geräuchertes Paprikapulver
1 TL edelsüßes Paprikapulver
½ TL Kurkumapulver
½ TL Cayennepfeffer
1 TL gemahlener Koriander
Salz, aus der Mühle

Rosenkohl putzen, vierteln und mit Olivenöl und allen Gewürzen, außer Salz, mischen. Auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 20-25 Minuten rösten. Ab und an wenden. Der Rosenkohl ist fertig, wenn er goldbraun geröstet ist. Erst kurz vorm Servieren salzen.

Für die Rosenkohlblätter:

4 Rosenkohlröschen
Butter, zum Schwenken
Salz, aus der Mühle

Von den Rosenkohlröschen die äußeren Blätter ablösen. Kurz in Salzwasser blanchieren und sofort in Eiswasser abschrecken. Kurz vor dem Servieren in Butter schwenken und salzen.

Für den Zander:

2 Zanderfilets, à ca. 160 g, mit Haut
1 Zitrone, Abrieb & Saft
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Filets mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit Olivenöl auf der Hautseite 4–5 Minuten knusprig braten. Pfanne vom Herd nehmen Filets wenden und kurz fertig garen. Mit Salz, etwas Zitronensaft und ein wenig Zitronenabrieb würzen.

Für den Zitronen-Weißwein-Schaum:

1 Schalotte
1 Zitrone, Abrieb
50 ml Sahne
15 g kalte Butter
50 ml trockener Weißwein
50 ml Gemüsefond
1 EL Rapsöl

Schalotte abziehen, fein würfeln und in Rapsöl anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Fond zugeben und leicht reduzieren. Sahne angießen und kurz erwärmen. Nicht mehr aufkochen. Mit Pürierstab fein pürieren. Abrieb der Zitronenschale hinzufügen. Kalte Butter hinzufügen und mit Pürierstab schaumig rühren.

Für den Speckchip:

2 Scheiben Prosciutto Crudo

Prosciutto Crudo in heißer Pfanne von beiden Seiten anbraten, bis er goldbraun und knusprig ist.

Für die Haselnüsse: Haselnusskerne grob hacken und in Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun rösten.
2-3 EL geschälte Haselnusskerne

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **Zander** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand Oktober 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



Margarete Krämer-Of

Knackiger Rotkohl mit süß-scharfem Knusper, Orangenfilets und Kohlrabicreme & Knuspriges Reispapier mit Kohl-Karotten-Füllung und Portweinsauce

Zutaten für zwei Personen

Für den Rotkohl:

- ½ kleiner Rotkohl
- 2 Orangen, Abrieb & Saft
- 1 Zitrone, Abrieb & Saft
- 1 EL Butter
- Butterschmalz, zum Braten
- 200 ml Portwein
- 200 ml Rotwein
- 1 EL Balsamicoessig
- 1 TL dunkle Sojasauce
- 1 EL Rübensirup
- 1 TL Honig
- 100 ml ungesüßter Brombeerdirektsaft
- 1 EL brauner Zucker
- 1 EL Mole-Gewürz
- 1 Msp. Xanthan
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Rotkohl in schmale Schiffchen schneiden. Alle dickeren Stücke entfernen. Orangen halbieren und den Saft auspressen.

Braunen Zucker in der Pfanne karamellisieren. Dann Butterschmalz in die Pfanne geben und Mole-Gewürz dazugeben. Kohl zufügen und kurz anrösten. Mit der Hälfte des Portweines, der Hälfte des Rotweines, Orangensaft, Balsamicoessig und Honig ablöschen. Dann Butter zugeben. Portwein und Rotwein nach und nach aufgießen.

Mit geschlossenem Deckel 15 Minuten bissfest garen. Größere Rotkohlstücke ca. 20-25 Minuten garen.

Sojasauce, Rübensirup und Brombeerdicksaft hinzufügen und noch einmal kurz aufkochen lassen.

Kohl aus dem Sud nehmen. Marinade einkochen lassen und final mit den Gewürzen sowie Orangenabrieb, Zitronensaft und -abrieb abschmecken. Ggf. mit Xanthan abbinden.

Für den Knusper:

- 2 EL vorgegarte Maronen
- 1 rote Chilischote
- ½ Orange, Abrieb
- ½ Zitrone, Abrieb
- 1 TL Butter
- 30 g Pinienkerne
- 30 g getrocknete Cranberrys
- 3 EL Panko
- 1 gute Prise Pul Biber
- 1 Prise Mole-Gewürz
- Salz, aus der Mühle

Chilischote fein hacken. Cranberrys hacken.

Pinienkerne in einer Pfanne trocken anrösten und beiseitestellen.

Maronen hacken und in einer Pfanne trocken anrösten. Dann Butter, Chili, Chiliflocken, Mole-Gewürz, Cranberrys und Panko zufügen. Alles knusprig rösten, dann Pinienkerne zugeben. Alles salzen.

Orange und Zitrone heiß abspülen und jeweils 1 TL Schale abreiben. Orangen- und Zitronenabrieb über den Knusper geben.

Für die Kohlrabicreme:

300 g Kohlrabi
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
250 ml Haferdrink
50 ml Sahne
200 ml Gemüsefond
50 ml Weißwein
Neutrales Öl, zum Braten
2-3 EL Pinienkerne
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kohlrabi schälen und sehr klein würfeln. Schalotte abziehen und würfeln. Schalotte in etwas Öl farblos anschwitzen. Kohlrabi zufügen und kurz dünsten. Mit Muskat würzen und mit Weißwein ablöschen. Etwas einkochen lassen. Dann Gemüsefond aufgießen und 10 Minuten köcheln lassen.

Knoblauch abziehen und reiben. Mit der Haferdrink und Sahne zum Kohlrabi geben. Sobald der Kohlrabi weich ist mit dem Pürierstab pürieren. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Pinienkerne in einer Pfanne trocken anrösten. Über die Creme streuen.

Für die Reisblätter:

4 Reispapierblätter
Butterschmalz, zum Braten
2 EL Sesamsaat
Salzflocken, zum Würzen

Reispapierblätter in kaltes Wasser tauchen und nebeneinander auf einem Tuch 2-3 Minuten quellen lassen. Zwei Blätter mit Sesamsaat bestreuen und mit den anderen Reisblättern bedecken, dann etwas andrücken.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Reisblätter von beiden Seiten braten. Salzen.

Wenn die Reispapierblätter noch weich sind in der Mitte falten, so dass eine Tasche bzw. eine Art Taco entsteht.

Für die Kohl-Karotten-Füllung:

2 kleine Bundkarotten
1 Kohlrabi
Rotkohlreste, von oben
2-3 cm frischer Meerrettich
1 rote Zwiebel
1-2 TL Ponzu
Öl, zum Marinieren
1 Prise Pul Biber
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gemüse putzen bzw. schälen und längs in Streifen schneiden. Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Gemüsestreifen mit Ponzu und Öl marinieren und mit Pul Biber, Salz und Pfeffer würzen. In die Reispapier-Taschen füllen.

Für die Garnitur:

1 Orange, Filets
1 Beet dunkle Kresse
Milde große Salzflocken, zum Bestreuen

Orange filetieren und auf den Rotkohl geben. Gericht mit Kresse garnieren und mit Salzflocken würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.