

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 20. August 2026 ▪**
ChampionsWeek ▪ "Warenkorb" mit Björn Freitag

1. Maishähnchenbrust mit Haut
2. Auberginen
3. Rote Spitzpaprika
4. Kichererbsen, getrocknet
5. Wassermelone
6. Couscous
7. Ziegenfrischkäse, Natur
8. Tahini
9. Pistazien, geschält
10. Berberitzen, getrocknet
11. Frische Minze
12. Ras el-Hanout

Basics

Schalotten	Zwiebeln (rot/weiß)	Knoblauch
Ingwer	Zitrone Limette Orange	Eier
Butter	Sahne	Milch
Parmesan	Mehl	Stärke
Rotwein	Weißwein	Weißweinessig
Honig	Senf	Gemüse- und Fleischfond
Olivenöl	Neutrales Öl	Tomatenmark
Muskatnuss	Lorbeer	Thymian
Rosmarin	Petersilie	Chili, aus der Mühle
Zucker	Salz	Schwarzer Pfeffer



Fabian Mahler

Gefülltes Spitzpaprika-Schiffchen mit Knusper-Couscous und Ras-el-Hanout-Sauce

Zutaten für zwei Personen

Für die Paprika:

2 rote Spitzpaprika
1 kleine Aubergine
2 Knoblauchzehen
½ Zitrone, Abrieb & Saft
75 g Ziegenfrischkäse, Natur
50 ml Gemüsefond
2 TL Tahini
2 EL Olivenöl
4 EL getrocknete Berberitzen
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

Berberitzen in Gemüsefond einweichen.

Paprika längs aufschneiden und die Kerne entfernen. Es sollte dabei ein Schiffchen entstehen, bei dem der Stiel noch dran ist. Paprika von innen leicht salzen und zuckern.

Aubergine schälen und in feine gleichmäßige Würfel schneiden. Die Würfel in einer Pfanne mit etwas Olivenöl, Salz und einer angedrückten Knoblauchzehe scharf anbraten, bis diese braun und weich sind. Danach von der Hitze nehmen und die Masse mit Tahini, eingeweichten und gehackten Berberitzen sowie Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Zitronenabrieb vermengen und abschmecken. Paprikaschiffchen mit der Auberginen-Masse fest füllen und in eine feuerfeste Form legen. Anschließend Ziegenfrischkäse darüber geben und für ca. 8 Minuten im Backofen garen. Paprikaschiffchen aus dem Ofen nehmen und mit fein geschnittener Minze garnieren.

Für den Knusper-Couscous:

60 g Instant-Couscous
2 EL Butter
Ca. 80 ml Gemüsefond
2 EL geschälte Pistazien
Salz, aus der Mühle

Gemüsefond zum Kochen bringen. Couscous und etwas Salz mit dem kochenden Fond übergießen und ca. 5 Minuten quellen lassen.

Pistazien hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen. Couscous mit den gehackten Pistazien in der Pfanne bei hoher Hitze anbraten bis dieser goldbraun und knusprig ist. Final auf einem Küchenpapier entfetten und bis zu servieren beiseitestellen.

Für die Sauce:

2 Schalotten
1 EL Butter
150 ml Sahne
100 ml Weißwein
50 ml Gemüsefond
2 TL Ras el-Hanout
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten abziehen, fein schneiden und in etwas Butter glasig anschwitzen. Ras el-Hanout dazugeben, kurz mit anrösten und sofort mit Weißwein ablöschen. Warten bis dieser fast komplett verdampft ist. Fond und Sahne angießen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Idealerweise kurz vor dem Servieren mit einem Pürierstab aufschäumen.

Für die Garnitur:

8-10 Blätter Minze

Minze in feine Streifen schneiden und Gericht damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Benedikt Siebert

Knuspriges Maishähnchen im Pistazien-Couscous-Mantel mit frittierte Ras-el-Hanout-Aubergine, Spitzpaprika-Creme und Berberitzen-Minz-Topping

Zutaten für zwei Personen

Für das Fleisch mit Kruste:

2 Maishähnchenbrüste mit Haut
¼ Zitrone, Abrieb
3 EL Instant-Couscous
20 g Parmesan
2 Eier
50 g Butter
100 ml neutrales Öl
3 EL geschälte Pistazien
3 EL Mehl
¼ TL Ras el-Hanout
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Haut der Maishähnchenbrüste ablösen und anderweitig verwerten. Hähnchen zwischen Frischhaltefolie flachklopfen, salzen und pfeffern. Couscous mit 3 EL heißem Wasser in einer Schüssel quellen lassen und ca. 10 Minuten stehen lassen.

Zitrone heiß abspülen und Schale abreiben. Parmesan reiben.

Nach 10 Minuten Couscous, Parmesan, Zitronenabrieb, Pistazien, Ras el-Hanout, Salz und Pfeffer in einem Multizerkleinerer zu einer Panade verarbeiten. Eine Panierstraße vorbereiten: Eine Schüssel mit Mehl, eine Schüssel mit Ei und eine Schüssel mit der Couscous-Pistazien-Mischung bereitstellen. Hähnchen panieren und in heißer Butter und Öl goldgelb braten.

Für die frittierte Ras-el-Hanout-Aubergine:

1 Aubergine, ca. 180-220 g
¼ Zitrone, Abrieb
ca. 250 ml neutrales Öl, zum Frittieren
2 EL Stärke
2 EL Mehl
1 TL Ras el-Hanout
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Aubergine dekorativ schälen, in 2 cm dicke Scheiben schneiden und in einer Schüssel mit Mehl, Stärke und Salz vermischen.

Öl in einem Wok oder einer Bratpfanne erhitzen. Sobald an einem Holzstäbchen Blasen aufsteigen die Auberginen abklopfen und pro Seite ca. 3 Minuten goldgelb frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und sofort mit Salz und Ras el-Hanout würzen. Mit Zitronenabrieb abschmecken.

Für die Spitzpaprika-Creme:

1 rote Spitzpaprika, ca. 120-150 g
1 kleine Schalotte
½ Knoblauchzehe
2 EL Butter
50 ml Sahne
75 ml Gemüsfond
2 EL Tahini
1 TL Tomatenmark
1 TL Honig
1 TL Weißweinessig
1 EL Olivenöl
1 TL Stärke
1 kleine Prise Ras el-Hanout
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Paprika der Länge nach halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien, klein schneiden. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein schneiden. Paprika, Schalotte und Knoblauch in 1 EL Olivenöl anschwitzen. Tomatenmark dazu geben und mit einer Prise Ras el-Hanout rösten. Fond, Sahne, Tahini, Honig und Essig dazu geben.

Köcheln lassen bis alles weich ist. Dann mit dem Mixstab pürieren. Stärke in 1 Teelöffel Wasser verrühren und in die Masse einrühren. Kurz köcheln bzw. andicken lassen. Durch ein Sieb in eine Schüssel streichen. Mit Tahini verrühren. Zurück in den Topf geben und mit dem Pürierstab die Butter einmischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Topping:

1 Zitrone, Abrieb & Saft
2 EL Berberitzen
2 EL geschälte Pistazien
½ TL Honig
1 EL Olivenöl
6–8 Minzblätter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Pistazien und Minze grob hacken. Alle Zutaten vermengen und süßsauerlich abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Leo Doppler

Ras-el-Hanout-Maishähnchen mit Berberitzen-Jus, Auberginen-Tahini-Creme, Pistazien-Paprika-Salsa und Minz-Öl

Zutaten für zwei Personen

Für das Fleisch:

200 g Maishähnchenbrust mit Haut
200 g Butter
1 EL Ras el-Hanout
Salz, aus der Mühle

Einen Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen, einen zweiten Ofen auf 270 °C Umluft vorheizen.

Ras el-Hanout und Butter vermengen. Mit Salz würzen. Butter unter die Haut des Maishähnchens streichen. Bei 180 °C für 12 Minuten im Ofen garen. Vor dem Servieren das Fleisch in einer heißen Pfanne nachbraten.

Für die Berberitzen-Jus:

1 Schalotte
100 g getrocknete Berberitzen
200 g kalte Butter
250 ml Rotwein
200 ml Hühnerfond
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle

Schalotte abziehen, schneiden und anrösten. Mit Wein ablöschen, mit Fond aufgießen und Berberitzen dazugeben. Einreduzieren lassen und mit kalter Butter aufmontieren. Mit Zucker und Salz abschmecken.

Für die Auberginen-Tahini-Creme:

1 Aubergine
1 Zitrone, Abrieb
100 g Tahini
Olivenöl, zum Beträufeln
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Aubergine der Länge nach halbieren und ein Rautenmuster einschneiden. Mit Olivenöl beträufeln. Mit der Hautseite nach oben in den 270 °C heißen Ofen schieben. Danach das weiche Fruchtfleisch mit Tahini und Gewürzen pürieren und durch ein Sieb streichen. Mit Zitronenabrieb abschmecken.

Für die Pistazien-Paprika-Salsa:

1 rote Spitzpaprika
100 g geschälte Pistazien
1 EL Weißweinessig
2-3 EL Olivenöl
1 Bund Petersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Paprika der Länge nach halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden. Pistazien grob hacken. Petersilie hacken. Paprika und Pistazien kurz anrösten, danach mit Petersilie, Weißweinessig, Olivenöl und Salz und Pfeffer vermengen.

Für das Minz-Öl:

½ Bund Minze
½ Bund Petersilie
200 ml neutrales Öl

Minze und Petersilie mit Öl kurz erhitzen, dann pürieren und abpassieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 20. August 2026 ▪**
ChampionsWeek ▪ **"Zusatzgericht" von Björn Freitag**



Saibling im Teriyaki-Fondue mit karamellisiertem Pfirsich und Pak Choi

Zutaten für zwei Personen

Für den Teriyaki-Sud:

2 Saiblingsfilets, mit oder ohne Haut
5-6 cm Ingwer
500 ml Gemüsefond
100 ml Sojasauce
100 ml Teriyakisauce
100 ml dunkler Balsamicoessig
1-2 EL Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Saibling von Gräten befreien.

Ingwer in Scheiben schneiden. Ingwer mit Gemüsefond, Sojasauce, Teriyakisauce, Balsamicoessig und Zucker in einen großen Topf oder Bräter geben und bei niedriger bis mittlerer Temperatur auf ca. 60-70 °C erhitzen. Sobald sich der Zucker aufgelöst hat, den Fisch hineinlegen und im Sud gar ziehen lassen. Zwischendurch einmal wenden. Der Fisch ist fertig, sobald sich die Haut leicht abziehen lässt. Vor dem Servieren den Fisch portionieren und mit Salz und Pfeffer würzen.



Je frischer der Fisch, desto schwerer lassen sich die Gräten ziehen.

Für den Pfirsich:

3-4 Pfirsiche

Pfirsiche kreuzförmig einritzen und in heißem Wasser blanchieren. Dann in Eiswasser abschrecken und die Haut abziehen. Fruchtfleisch vom Stein lösen und in Spalten schneiden.

Für den Pak Choi:

200 g Baby Pak Choi

Pak Choi in heißem Wasser blanchieren. Dann in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

Für die Fertigstellung:

150 g Butter
1-2 TL Togarashi
Salz, aus der Mühle

Butter in eine Pfanne geben und braun werden lassen. Pfirsiche und Pak Choi dazugeben. Gut durchschwenken und mit Togarashi und Salz würzen.

Für die Garnitur:

1 Zitrone, Abrieb

Gericht mit Zitronenabrieb garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



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

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