

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 29. Juni 2026** ▪
Leibgericht mit Alexander Kumptner



Nina Mähl

Zitronen-Salbei-Pasta mit weißen Bohnen und Cashew-Hefeflocken-Topping

Zutaten für zwei Personen

Für den Nudelteig:

75 g Mehl
 200 g Semola + 2 EL Semola zum
 Ausrollen
 1 Prise Salz

Das Mehl mit Semola und Salz mischen. Ca. 100 ml Wasser nach und nach dazugeben und 8-10 Minuten zu einem glatten Teig kneten. In ein Tuch wickeln und 15-20 Minuten ruhen lassen.

Teig dünn ausrollen und nach Belieben schneiden. Mit Semola bestäuben.

In kochendem Salzwasser 2-4 Minuten garen, bis die Nudeln an die Oberfläche steigen.

Für die Sauce:

400 g weiße Bohnen, aus der Dose
 3 Knoblauchzehen
 1 Zitrone, Saft & Abrieb
 3 EL Olivenöl
 10 frische Salbeiblätter
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Salbeiblätter kurz knusprig anbraten. Bohnen hinzufügen und leicht erwärmen. Knoblauch abziehen, hacken und mit in die Pfanne geben. Ein Drittel der Bohnen zerdrücken.

Zitronenabrieb und etwas Zitronensaft dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Fertigstellung:

Nudeln direkt aus dem Wasser in die Pfanne geben und gut vermengen. Bei Bedarf etwas Nudelwasser hinzufügen.

Für das Topping:

200 g Cashewkerne
 3 EL Hefeflocken

Cashewkernen im Mörser zerkleinern. Aus den zerkleinerten Cashewkernen und Hefeflocken einen veganen Parmesan herstellen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Mustafa Karadag

Arabischer Kebap vom Rinderfilet mit türkischem Mandel-Reis und Knoblauch-Zitronen-Joghurt

Zutaten für zwei Personen

Für das Fleisch und Gemüse:

200 g Rinderfilet
 1 rote Spitzpaprika
 1 grüne Spitzpaprika
 ½ Fleischtomate
 1 kleine Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 2 EL Granatapfelkerne
 1 TL Butter
 1 EL Tomatenmark
 1 TL Paprikamark
 Olivenöl, zum Braten
 ½ Bund glatte Petersilie
 ½ TL gemahlener Kümmel
 ½ TL Chiliflocken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel und Knoblauch abziehen und in kleine Würfel schneiden. Paprika und Tomate ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

Rinderfilet ebenfalls in mundgerechte Würfel schneiden.

Fleisch in einer sehr heißen Pfanne mit Olivenöl 1–2 Minuten scharf anbraten, dann herausnehmen und ruhen lassen.

In derselben Pfanne Zwiebel und Knoblauch mit Tomatenmark und Paprikamark in Olivenöl anrösten. Paprika hinzufügen und kurz mitbraten. Anschließend Tomatenwürfel und etwas Wasser zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Chiliflocken würzen und einige Minuten köcheln lassen.

Fleisch wieder in die Pfanne geben, kurz durchziehen lassen und bei Bedarf noch einen kleinen Schuss Wasser zugeben.

Zum Schluss die Butter einrühren und gehackte Petersilie unterheben.

Mit Granatapfelkernen und etwas Petersilie garnieren.

Für den Reis:

200 g Rundkornreis
 2 EL Tel-Şehriye (Fadennudeln)
 2 EL Butter
 1 EL Pflanzenöl
 2 EL Mandelsplitter
 Salz, aus der Mühle

Reis gründlich waschen, bis das Wasser klar ist. Reis abtropfen lassen. 400 ml Wasser in einem Wasserkocher erhitzen.

In einem Topf Pflanzenöl erhitzen und die Fadennudeln unter ständigem Rühren goldbraun anrösten. Achtung, die Nudeln verbrennen schnell. Reis hinzufügen und ca. 1 Minute mitrösten.

400 ml heißes Wasser angießen, salzen und Butter zugeben. Kurz aufkochen lassen, dann den Deckel auflegen und bei niedriger Hitze ca. 15 Minuten ziehen lassen. Herd ausschalten und den Reis weitere 5–10 Minuten ruhen lassen. Dafür ein Stück Küchenpapier zwischen Topf und Deckel klemmen.

Mandelsplitter in einer Pfanne ohne Fett rösten und anschließend unter den Reis heben.

Für den Joghurt:

1 Knoblauchzehe
 ½ Zitrone, Saft & Abrieb
 4 EL Joghurt, 10 % Fett, stichfest
 1 TL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle

Knoblauch abziehen. Anschließend fein reiben oder hacken. Mit Joghurt, 1 EL Zitronensaft und Olivenöl verrühren. Mit Salz abschmecken und mit Zitronenabrieb verfeinern.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Jasmin Rullo

Hühnerleber mit Schalotten-Balsamico-Sauce, Rösti-Taler, sahnigen Pilzen, Brokkoli-Röschen mit Mandeln und cremigem Gurkensalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Hühnerleber:

300 g küchenfertige Hühnerleber
 5 Schalotten
 150 ml dunkler Balsamicoessig
 200 ml Marsala
 300 ml Hühnerfond
 1 EL Olivenöl
 Neutrales Öl, zum Anbraten
 Mehl, zum Bestäuben
 Puderzucker, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Hühnerleber waschen, trockentupfen und ggf. zuputzen. Schalotten abziehen, hacken und in Olivenöl glasig dünsten. Mit Hühnerfond ablöschen, Balsamicoessig dazugeben und etwas Puderzucker hinzugeben. Aufkochen lassen, bis die gewünschte Cremigkeit erreicht ist.

Hühnerleber in Mehl wenden und in einer Pfanne mit etwas Öl kurz scharf anbraten. Anschließend mit Marsala flambieren. Hühnerleber zur Sauce geben und ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Rösti-Taler:

2 große festkochende Kartoffeln
 Neutrales Öl, zum Anbraten
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, reiben und mithilfe eines Siebs die Flüssigkeit ausdrücken. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. In einer Pfanne mit Öl in einem Anrichtering ausbacken.

Für die Pilze:

100 g Champignons
 1 Kräuterseitling
 1 Schalotte
 1 Knoblauchzehe
 5 getrocknete Morcheln
 5 getrocknete Steinpilze
 200 ml Sahne
 100 ml trockener Weißwein
 Neutrales Öl, zum Anbraten
 2 Zweige glatte Petersilie
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte und Knoblauch abziehen und hacken. Zuerst Schalotten in einer Pfanne mit Öl andünsten. Champignons und Kräuterseitlinge ggf. putzen, schneiden und mit in die Pfanne geben. Knoblauch hinzugeben. Mit Weißwein ablöschen.

Getrocknete Pilze in heißem Wasser einweichen. Etwas Sud zu der Pilzpfanne geben, eingeweichte Pilze hinzugeben und einreduzieren. Mit Sahne aufgießen und zuletzt mit Salz, Pfeffer und gehackter Petersilie abschmecken.

Für den Brokkoli:

100 g Brokkoli
 100 ml Gemüsefond
 Olivenöl, zum Anbraten
 50 g Mandelblättchen
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Brokkoli in Salz und Gemüsefond bissfest kochen. In Eiswasser abschrecken. Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Brokkoli zum Schluss in etwas Olivenöl anbraten und mit den gerösteten Mandelplättchen garnieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Mayonnaise: Zutaten in ein hohes Gefäß geben und zu einer Mayonnaise aufmontieren.
½ Zitrone, Saft
1 Ei
1 TL Senf
200 ml Neutrales Öl

Für den Gurkensalat: Schalotte und Knoblauch abziehen. Schalotten, Knoblauch, Essiggurken, Mayonnaise, Olivenöl, Weißweinessig, Senf, Agavendicksaft und Dill zu einem Dressing pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
250 g Snackgurken
1 kleine Schalotte
1 Knoblauchzehe
2 Essiggurken
Mayonnaise, von oben
4 EL Olivenöl
4 EL Weißweinessig
2 EL süßer Senf
1 EL Agavendicksaft
½ Bund Dill
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
Snackgurken in Scheiben schneiden und mit dem Dressing marinieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Leo Doppler

Auf der Haut gebratenes Wolfsbarschfilet mit Safransauce, geschmortem Safran-Fenchel und cremiger Polenta

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Wolfsbarschfilets à 150 g, mit Haut
Butter, zum Arrosieren
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Fisch in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend mit Butter arrosieren und den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Fenchel:

1 Fenchelknolle, mit Fenchelgrün
1 EL Butter
200 ml Gemüsefond
1 g Safran

Safran im Mörser zerstoßen und Gemüsefond hinzugeben. Fenchel vierteln und im Safran-Fond garen. Etwas Butter hinzugeben, bis der Fenchel weich, aber noch bissfest ist.

Für die Safransauce:

Safranfond, von oben
60 g Butter
30 g helle Misopaste

Butter in einer Pfanne erhitzen und mit dem verbliebenen Safranfond verrühren. Mit Misopaste abschmecken.

Für die Polenta:

60 g Polenta
100 g Butter
100 ml Sahne
300 ml Gemüsefond
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einen Topf mit Gemüsefond erhitzen und die Polenta darin ca. 15 Minuten garen. Anschließend mit Sahne, Butter, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**PROFI
TIPP**

Laut WWF ist **Wolfsbarsch** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand: Juni 2026):

- 1. Wahl: Nördliche und mittlere Biskaya (ICES 8.a-b), Handleinen und Angelleinen



Katharina Gluche

Kalbsrücken mit Sauce béarnaise, Rosmarinkartoffeln und grünem Spargel

Zutaten für zwei Personen

Für den Kalbsrücken:

400 g Kalbsrücken, küchenfertig,
ausgelöst und pariert
1-2 EL Butter
Neutrales Öl, zum Anbraten
1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen. Einen weiteren Ofen auf 180 Grad erhitzen.

Kalbsrücken in etwas Öl von allen Seiten scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Butter, Rosmarin und Thymian zugeben und kurz ziehen lassen. Das Fleisch in Alufolie wickeln, Kräuter aus der Pfanne zugeben und im Ofen bis zum Erreichen einer Kerntemperatur von 54-58°C weitergaren. Fleisch aus dem Ofen nehmen und noch etwa 10 Minuten ruhen lassen.

Für die Sauce béarnaise:

1 Schalotte
2 Eier
140 g Butter
100 ml Weißwein
1 TL Honig
Neutrales Öl, zum Anbraten
4 Zweige Estragon
2 TL eingelegte grüne Pfefferkörner
Salz, aus der Mühle

Pfefferkörner hacken. Schalotte abziehen, in kleine Würfel schneiden und mit den Pfefferkörnern in etwas Öl anschwitzen. Etwas Honig hinzugeben und karamellisieren lassen. Mit Weißwein ablöschen und kurz einköcheln. Reduktion durch ein Sieb geben und etwas abkühlen lassen. Butter in einem separaten Topf zerlassen. Eier trennen. Den Würzsud mit den Eigelben über dem Wasserbad cremig aufschlagen und nach und nach mit der flüssigen Butter versetzen bis eine dickflüssige, aber cremige Konsistenz entsteht. Mit Salz und fein geschnittenem Estragon abschmecken.

Für die Rosmarinkartoffeln:

400 g Drillinge
3 EL Olivenöl
2 Zweige Rosmarin
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln waschen und vierteln. Rosmarin schneiden. In einer Schüssel mit etwas Olivenöl, Salz und Rosmarin marinieren.

Im Ofen bei 180 Grad ca. 25 Minuten garen.

Für den grünen Spargel:

500 g grüner Spargel
1 Zitrone, Saft & Abrieb
Neutrales Öl, zum Anbraten
Honig, zum Abschmecken
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das untere Drittel der Spargelstangen schälen. Spargel in etwas Öl für ca. 8 Minuten andünsten, dabei regelmäßig wenden. Honig und etwas Zitronensaft sowie Zitronenabrieb zugeben und karamellisieren lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Dirk Urschel

Wiener Schnitzel mit lauwarmem Kartoffelsalat und Erbsen

Zutaten für zwei Personen

Für das Schnitzel:

2 dünne Kalbsschnitzel à 150 g
 3 Eier, Größe M
 3 EL Sahne
 150 g Butterschmalz
 150 g Paniermehl
 80 g Weizenmehl, Typ 405
 1 TL Salz
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kalbsschnitzel dünn plattieren, idealerweise auf unter 0,5 cm

Eine Panierstraße aufstellen. Ei mit Sahne, Salz und Pfeffer verquirlen. Schnitzel mehlieren, anschließend durch die Ei-Sahne-Masse und zuletzt durch das Paniermehl ziehen.

Eine Pfanne mit reichlich Butterschmalz erhitzen. Schnitzel bei hoher Temperatur etwa 2-3 Minuten pro Seite goldbraun ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Kartoffelsalat:

400 g Drillinge
 5 Radieschen
 2 Schalotten
 2 Knoblauchzehen
 500 ml Gemüsefond
 1 ½ EL Sherry
 1 ½ EL weißer Balsamicoessig
 2 TL süßer Senf
 1 TL Honig
 120 ml Olivenöl
 ½ Bund Schnittlauch
 3 Zweige glatte Petersilie
 Muskatnuss, zum Reiben
 2 TL Meersalz
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Wasser mit etwas Gemüsefond aufkochen. Kartoffeln mit Schale darin garen. Schalotten und Knoblauch abziehen und hacken. Radieschen in Scheiben schneiden. Schnittlauch ebenfalls hacken. Die gegarten Kartoffeln ebenfalls in Scheiben schneiden.

Ein Dressing aus Knoblauch, Sherry, Balsamicoessig, Senf, Honig und Olivenöl anrühren. Dressing über den warmen Salat geben und vermengen. Mit dem warmem Gemüsefond vom Kochwasser der Kartoffeln übergießen. Mit Muskatnuss, Meersalz und Pfeffer abschmecken. Petersilie hacken und über den Salat geben.

Für die Erbsen:

150 g TK-Erbsen
 1 Zwiebel
 Butter, zum Anbraten
 Gemüsefond, von oben
 Salz, aus der Mühle

Zwiebel abziehen, hacken und in Butter glasig anschwitzen. Erbsen hinzugeben und mitschwenken. Mit Gemüsefond abschmecken. Mit Salz würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.