

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 29. Mai 2025 ▪
 Tagesmotto „Grillen“ mit Björn Freitag



Dennis Brünen

Selbstgemachte Köfte mit Tsatsiki, gegrillter Aubergine, Sumach-Zwiebeln und lauwarmem Bulgur-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Köfte:

500 g gemischtes Hackfleisch, 80% Rindfleisch, 20% Lammfleisch
 1 rote Spitzpaprika
 1 grüne Spitzpaprika
 1 rote Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 1 rote Peperoni
 1 EL Paprikamark
 1 EL Tomatenmark
 1 EL Olivenöl
 ¾ Bund glatte Petersilie
 ½ TL Backnatron
 1 TL Kreuzkümmel
 ½ EL edelsüßes Paprikapulver
 1 EL getrockneter Oregano
 3 TL Salz
 1 Prise schwarzer Pfeffer

Den Grill vorheizen.

Zwiebel abziehen. Spitzpaprika von Scheidewänden und Kernen befreien. Spitzpaprika, Peperoni, Petersilie und Zwiebel mit einem Multizerkleinerer fein hacken.

Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Paprikamark, Tomatenmark und gehackte Knoblauchzehen mit in den Mixer zur Zwiebel-Spitzpaprika-Masse geben und erneut mixen. Die Masse anschließend in einer Schüssel mit Hackfleisch vermengen. Natron, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Oregano, Salz, Pfeffer und Olivenöl dazugeben. Alles gut verkneten. Im Anschluss kleine Köfte aus dem Teig formen. Es sollten ca. 6-8 Bällchen entstehen.

Köfte auf den heißen Grill legen und von jeder Seite ca. 5 Minuten grillen, bis sie goldbraun sind.

Für die gegrillte Aubergine:

1 mittelgroße Aubergine
 1 kleine Knoblauchzehe
 ½ Zitrone, 1 TL Saft
 2 EL Olivenöl
 ½ TL Kreuzkümmel
 ½ TL edelsüßes Paprikapulver
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Aubergine in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und pressen. In einer kleinen Schale Olivenöl, Knoblauch, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer mischen. Die Auberginenscheiben mit der Mischung einpinseln. Anschließend auf den Grill legen und ca. 3-4 Minuten pro Seite grillen, bis sie weich und leicht geröstet sind. Direkt nach dem Grillen Zitronensaft auf die Schnittseite geben.

Für die Sumach-Zwiebeln:

1 rote Zwiebel
 1 Zitrone, Saft
 2 Zweige glatte Petersilie
 1,5 EL Sumach
 Salz, aus der Mühle

Zwiebel mit einer Mandoline in dünne Scheiben schneiden. Petersilie abzupfen und kleinschneiden. Zwiebelscheiben mit Sumach-Gewürz und Petersilie vermengen und mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

Für den Bulgur-Salat:

150 g Bulgur
4 Kirschtomaten
1 Lauchzwiebel
1 Knoblauchzehe
½ Zitrone, Saft
3 EL Olivenöl
3 Zweige Petersilie
3 Zweige Minze
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

In einem kleinen Topf 2 EL Olivenöl erhitzen. Knoblauch abziehen und klein hacken. Lauchzwiebel in kleine Ringe schneiden. Beides kurz in der Pfanne im Öl anschwitzen. Bulgur dazugeben, mit ca. 300 ml Wasser aufgießen. Mit Salz und Pfeffer würzen und aufkochen lassen. Im Abschluss auf niedriger Stufe für ca. 7 Minuten garen lassen. Die Flüssigkeit sollte einreduziert sein. Tomate, Minze und Petersilie kleinhacken. Zusammen mit einem EL Olivenöl und Zitronensaft zum Salat dazugeben und noch einmal gut miteinander vermengen.

Für den Tsatziki:

½ Salatgurke
4 Knoblauchzehen
1 Zitrone, Saft
300 g griechischer Joghurt
1 EL flüssiger Honig
1 EL Olivenöl
15 g Dill
1 TL Salz

2 cm der Gurke in Scheiben schneiden und zur Seite legen. Die restliche Gurke reiben und das Wasser gut ausdrücken. Anschließend mit griechischem Joghurt vermengen. Knoblauchzehen abziehen und auspressen. Zitrone auspressen und Saft auffangen. Saft und Knoblauch gemeinsam mit Salz, Honig und gehackten Dill zur Gurken-Joghurt-Mischung geben. Etwas Dill zur Seite legen. Alles gut vermengen und zuletzt Olivenöl über den Tsatziki träufeln. Salat mit den übrigen Gurkenscheiben und Dill garnieren. Anschließend kalt stellen und ziehen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Hanni Kirchhuber

Dorade mit selbstgemachter Brotschnecke, Bärlauchbutter und gegrilltem Zucchinisalat

Zutaten für zwei Personen

Für die gegrillte Dorade:

2 ausgenommene, geschuppte Doraden
à ca. 500 g
1 Zitrone, Scheiben
80 g Butter
2 Zweige glatte Petersilie
2 Zweige Minze
2 Zweige Rosmarin

Für die Marinade:

1 Zitrone, Abrieb & Saft
1 Knoblauchzehe
100 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Fertigstellung:

Öl, zum Grillen

Für den Zucchini-Salat:

1 kleine grüne Zucchini
1 kleine gelbe Zucchini
1 Granatapfel
1 Zitrone, Saft & Abrieb
50 g Feta
1 EL Honig
50 ml Olivenöl + Öl zum Grillen
1 Zweig Minze
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Bärlauchbutter:

20 g frischer Bärlauch
½ Zitrone, Abrieb
100 g Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Brot:

100 g Naturjoghurt, 1,5% Fett
150 g Mehl, Type 405
½ TL Backpulver
½ EL Olivenöl + Olivenöl zum Grillen
½ TL Salz

Den Grill vorheizen.

Dorade waschen und mit einem Küchentuch trocken. Dorade auf jeder Seite drei- bis viermal einschneiden. Je Dorade einen Zweig Minze, Rosmarin und Petersilie in den Bauch geben. Zitrone in Scheiben schneiden und ebenfalls je Dorade zwei Scheiben Zitrone und 40 g Butter geben.

Zitrone auspressen und die Schale abreiben. Knoblauch abziehen und pressen. Alles mit Öl vermengen und die Dorade damit einreiben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Rost gut mit Olivenöl bepinseln. Dorade in einen Fischhalter einspannen und je Seite für ca. 7 Minuten grillen.

Zucchini in Scheiben, der Länge nach, schneiden. Mit Olivenöl bepinseln und auf den Grill geben. Marinade aus Olivenöl, Honig, Zitronensaft, Zitronenabrieb und gehackter Minze herstellen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Gegrillte Zucchini in Stück schneiden und mit Marinade anmachen. Feta in kleine Stücke schneiden und mit Granatapfelkernen darüber geben.

Bärlauchblätter fein schneiden. Bärlauch mit Butter vermengen und Zitronenabrieb dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermengen.

Alle Zutaten vermengen und den Teig in vier Stücke teilen. Jeweils zu einer dünnen Schnecke rollen. Mit Olivenöl bepinseln und grillen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist die **Dorade**, auch Goldbrasse genannt, nur bedingt zu empfehlen. Wenn sie auf dem Teller landen soll, dann aus folgenden Fanggebieten (*Stand Mai 2025*):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Biskaya (ICES 8.a), Wildfang: Handleinen und Angelleinen
- 2. Wahl: Süd Spanien (Esteros Lubimar), Aquakultur: Netzkäfiganlagen



Tim Neff

Seeteufel im Speckmantel mit gegrilltem Spargel, Tomaten und Kapern-Anchovis-Vinaigrette

Zutaten für zwei Personen

Für Seeteufel im Speckmantel:

350 g Seeteufelfilet, ohne Haut
 12 Scheiben Pancetta
 ½ TL gerebelter Oregano
 ½ TL gerebelter Basilikum
 ½ TL gerebelter Rosmarin
 ½ TL gerebelter Thymian
 ½ TL gerebelter Majoran
 Öl, zum Einfetten
 ½ TL Salz
 ½ TL schwarzer Pfeffer

Für den gegrillten Spargel:

8 Stangen grünen Spargel
 Olivenöl, zum Grillen

Für gegrillte Cherrytomaten:

2 Cherrytomatenrispen à 6 Tomaten
 1 EL dunklen Balsamicoessig
 1 EL flüssiger Honig
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Kapern-Anchovis-Vinaigrette:

1 ½ TL Kapern
 2 kleine Anchovifilets
 1 TL grober Senf
 1 TL flüssiger Honig
 1 EL Weißweinessig
 3 EL Olivenöl
 1 Zweig Thymian
 1 Zweig Oregano

Den Grill auf ca. 180-200 Grad vorheizen.

Je sechs Pancettascheiben überlappend auf der Arbeitsfläche auslegen. Seeteufelfilet mit Salz, Pfeffer und den Kräutern würzen und anschließend auf dem Speck platzieren. Einrollen und wie eine Roulade mit Küchengarnt binden und fixieren. Grillrost mit etwas Öl bestreichen, Filetrolle bei geschlossenem Deckel für 6-8 Minuten grillen. Nach der Hälfte der Garzeit einmal wenden.

Spargel waschen, die holzigen Enden entfernen und im heißen Wasser bissfest garen. Die Spitzen sollten dabei aus dem Topf ragen und nicht mitgekocht werden. Grillrost mit Olivenöl bestreichen und den Spargel anschließend auf dem Grill von allen Seiten bräunen.

Tomaten waschen und in einer Mischung aus Honig, Balsamico, Salz und Pfeffer einlegen. Anschließen auf dem Grill garen. Wenn die Tomaten einreißen, wenden.

1 TL Kapern feinhacken. Die restlichen Kapern ganz lassen. Alle Zutaten, bis auf die ganzgebliebenen Kapern, vermengen und leicht pürieren. Anschließend die übrigen Kapern unterrühren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist der **Seeteufel** nur bedingt zu empfehlen. Wenn er auf dem Teller landet, sollte er aus folgenden Fanggebieten bezogen werden (Stand Mai 2025):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Kantabrische See und Portugiesische Küste (ICES 8.c, 9.a), Island (ICES 5.a), Bisaka (ICES 8.a-d), Stellnetze-Kiemennetze, Grundlangelinen
- 2. Wahl: Südostatlantik FAO 47: Südafrika, Grundschieppnetze

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 29. Mai 2025 ▪
Zusatzgericht von Björn Freitag



Zitronen-Maishähnchen mit Rahmsauce und Tagliatelle

Zutaten für zwei Personen

Für das Hähnchen:

2 Hähnchenbrüste, mit Haut
1 Zitrone, Scheiben
Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle

Die Zitrone in dünne Scheiben schneiden. Hähnchenhaut leicht anheben und jeweils zwei Zitronenscheiben darunterlegen. Hähnchenbrust salzen. Öl in eine Pfanne geben und das Fleisch hineingeben. Nach ca. 7 Minuten wenden. Hähnchen anschließend aus der Pfanne nehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Das Bratfett für die Sauce verwenden.



Das Fleisch verträgt ruhig etwas mehr Bräune. Daher nicht zu oft wenden, damit sich Röstaromen entwickeln.

Für die Sauce:

1 kleiner Sellerie
1 Karotte
1 Blatt Spitzkohl
2 Schalotten
1-2 Knoblauchzehen
½ Zitrone
100 ml Sahne
100 ml Hühnerfond
100 ml Weißwein
Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schaotten und Knoblauch abziehen und grob hacken. Karotte schälen. Gemüse putzen, in grobe Stücke schneiden und in etwas Öl anrösten. Mit Weißwein und Fond ablöschen. Zitronenviertel, Salz und Pfeffer hinzufügen. Sahne zugeben, aufkochen und alles auf ca. die Hälfte reduzieren. Dann durch ein Sieb passieren, dabei das Bratfett des Hähnchen aus der Pfanne mit verwenden.

Für die Bandnudeln:

200 g Tagliatelle
Salz, aus der Mühle

Tagliatelle in reichlich Salzwasser al dente kochen, abgießen und ggf. kurz abtropfen lassen.

Für die Garnitur:

2 EL Butter
2 EL Panko

Butter in einem kleinen Topf schmelzen, Panko zugeben und goldbraun rösten. Vor dem Servieren über die Pasta streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.