

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 29. Oktober 2025** ▪
ChampionsWeek ▪ "Füllungen" mit Nelson Müller



Angela Röschinger

Mit Spinat und Ei gefülltes Lachsforellenfilet mit Kartoffelpüree, Griebenknusper und Pflücksalat

Zutaten für zwei Personen

Für das Lachsforellenfilet:

2 kräftige Lachsforellenfilets, ohne Haut
 und ohne Gräten
 3 EL gepulte Nordseekrabben
 500 g frischer Babyspinat
 2-3 getrocknete Softtomaten, ohne Öl
 1 Schalotte
 1 Zitrone, Abrieb
 2 Eier
 100 g Butter
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Filet mit Schmetterlingsschnitt öffnen, auseinander klappen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Schalotte abziehen, fein schneiden und in einer Pfanne andünsten. Getrocknete Tomaten fein schneiden und zu den Schalotten in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Spinat putzen, waschen und mit in die Pfanne geben. Kurz zusammenfallen lassen und Nordseekrabben unter den Spinat geben.

Eine Auflaufform mit Butter einstreichen. Lachsforellenfilets in die Form legen und die eingeschnittenen Filets mit der Spinatmasse füllen. Dann in die Mitte eine Mulde drücken und jeweils ein rohes Eigelb in die Mulde gleiten lassen. Danach das Filet schließen. Mit Butter bestreichen und etwas Zitronenabrieb würzen. Die Auflaufform mit Frischhaltefolie gut verschließen und bei 80 Grad ca. 15-20 Minuten in den Ofen geben.

Für das Kartoffelpüree:

500 g mehligkochende Kartoffeln
 200 ml Milch
 50 g Butter
 Muskatnuss, zum Reiben
 1 TL Salz

Kartoffeln schälen und in ca. 1,5-2 cm große Würfel schneiden. In Salzwasser weichkochen, dann abgießen und Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken.

Milch erhitzen und über die Kartoffeln geben. Mit einem Schneebesen alles glatrühren. Butter zugeben und gut unterrühren. Mit Salz und Muskat abschmecken.

Für den Griebenknusper:

3 EL Griebenschmalz
 2 EL Panko

Griebenschmalz in der Pfanne auslassen, Panko dazugeben und verrühren.

Für den Salat:

250 g Pflücksalat
 1 Schalotte
 3 EL Honig
 3 EL mittelscharfer Senf
 100 ml weißer Balsamicoessig
 100 ml neutrales Öl

Salat waschen und zurecht zupfen. Schalotte abziehen und fein hacken. Schalotte mit Honig, Senf, Essig und Öl verrühren. Dressing vor dem Servieren über den Salat geben.

Für die Garnitur: Petersilie zupfen und als Garnitur verwenden.
1 Zweig glatte Petersilie

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



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

- 1. Wahl: Dänemark, Norwegen, Schweden, Schweiz, Finland,
Aquakultur: Teichanlagen, Kreislaufanlagen



Vanessa Wilcke

Apfelstrudel mit Joghurt-Eis und Vanillesauce

Zutaten für zwei Personen

Für den Apfelstrudel:

1 Pck. Strudelteig aus dem Kühlregal
1 kg säuerliche Äpfel, z.B. Boskop
1 Zitrone, Saft
1 Ei
130 g Butter
100 ml Apfelbrand
50 g Rosinen
60 g Mandelstifte
60 g Semmelbrösel
1 TL Zimtpulver
80 g Zucker

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Eismaschine vorkühlen.

Rosinen in Apfelbrand einlegen und solange wie möglich ziehen lassen. Äpfel waschen und schälen. Das Kerngehäuse ausstechen, Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden. Zitrone halbieren, den Saft auspressen und die Äpfel damit marinieren.

50 g Butter in einer Pfanne schmelzen. Semmelbrösel und Mandelstifte darin goldbraun anrösten, Zucker darüber streuen und leicht karamellisieren lassen. Zimt zufügen und abkühlen lassen.

80 g Butter in einem Topf schmelzen.

Den Teig dünn ausrollen. Den Strudelteig dünn mit der flüssigen Butter bestreichen. Den Teig längs bis zur Hälfte mit der Semmel-Mischung bestreuen. Äpfel und eingeweichte Rosinen gleichmäßig darauf verteilen. Seitenränder 4 cm einschlagen. Den Strudel vorsichtig aufrollen. Dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, mit der flüssigen Butter und Ei bestreichen und auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Backofen 20-25 Minuten backen.

Für das Joghurt-Eis:

300 g griechischer Joghurt, 10 % Fett
350 g Sahne
Tonkabohne, zum Reiben
90 g Zucker

Etwas Tonkabohne reiben und mit allen Zutaten zusammen verrühren. Die Masse für ca. 25 Minuten in die Eismaschine geben.

Für die Vanillesauce

1 Ei, Größe M
300 ml Milch
200 ml Sahne
15 g Speisestärke
2 Vanilleschoten
30 g Zucker
1 Prise Salz

Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Vanillemark herauskratzen.

Milch, Zucker Vanillemark und Vanilleschote in einem Topf zum Kochen bringen. Dabei regelmäßig umrühren.

Ei trennen und Eigelb auffangen. In einer zweiten Schüssel Sahne, Eigelb und Speisestärke gründlich miteinander verrühren.

Die Vanilleschote aus der Milch nehmen, das Sahne-Ei-Gemisch in den Topf zur Milch geben und unter ständigem Rühren nochmal kurz aufkochen. Vanillesauce vom Herd nehmen, umfüllen und kalt stellen.

Für die Garnitur:

5-6 Himbeeren
1-2 Zweige Minze
Tonkabohne, zum Reiben
Puderzucker, zum Bestäuben

Gericht mit Himbeeren, Minze, Tonka und Puderzucker garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Melanie Seeber

Fagottini vom Maispfannkuchen gefüllt mit Tomaten-Avocado-Mais-Salsa, Kaisergranat und Jakobsmuscheln mit Koriander-Öl und Zitronen-Panko-Crunch

Zutaten für zwei Personen

Für die Maispfannkuchen:

- 2 Eier
- 400 ml Milch
- Rapsöl, zum Braten
- 70 g Maisgrieß
- 110 g Mehl
- 1 Msp. Backpulver
- 1 Prise Salz

Die Eier trennen. Eigelbe und Milch verrühren. Maisgrieß, Mehl, Backpulver und Salz hinzufügen und verrühren. Teig ca. 10-15 Minuten ruhen lassen.

Eiweiße steif schlagen und vorsichtig unter Eigelb-Mehl-Masse heben. In beschichteter Pfanne mit etwas Rapsöl große, dünne Pfannkuchen goldbraun ausbacken.

Für die Tomaten-Avocado-Mais-Salsa:

- 1 vorgegartener Maiskolben
- 6 reife Rispen Tomaten
- 1 reife Avocado
- ½ Schalotte
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 Zitrone, Saft
- 1 TL Honig
- Olivenöl, zum Marinieren
- 3 Zweige Koriander
- 3 Zweige Basilikum
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 TL gemahlener Koriander
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone heiß abspülen, Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Vorgegarte Maiskolben mit Olivenöl, etwas Zitronensaft, Honig, etwas geräuchertem Paprikapulver, edelsüßem Paprikapulver, Korianderpulver, Salz und Pfeffer einreiben. 5 Minuten marinieren, dann in einer heißen Pfanne rundum anbraten, bis Röstaromen entstehen. Körner vom Kolben schneiden.

Tomaten entkernen und in kleine Würfel schneiden. Schalotte und Knoblauch abziehen und in sehr kleine Stücke schneiden. Avocado schälen, Kern entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Koriander und Basilikum klein hacken.

Alle Zutaten mit Zitronensaft, Zitronenabrieb, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen.

Für den Kaisergranat und Jakobsmuschel:

- 4 küchenfertige Kaisergranat ohne Schale
- 4 küchenfertige Jakobsmuscheln
- 1 EL Butter
- 2 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kaisergranat und Jakobsmuscheln in einer Pfanne scharf kurz von beiden Seiten in Olivenöl anbraten. Herd ausschalten. Butter hinzufügen und Kaisergranat und Jakobsmuschel in heißer Pfanne nachziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Koriander-Öl:

- 1 Bund Koriander
- 5 Zweige glatte Petersilie
- 100 ml neutrales Öl
- 1 Prise Salz

Koriander und Petersilie mit Öl und Salz fein mixen. Durch ein feines Sieb passieren und auf Eiswasser stellen.

Für den Zitronen-Panko-Crunch: Butter in einer Pfanne erhitzen. Panko zugeben und bei mittlerer Hitze goldbraun rösten, dabei ständig rühren. Vom Herd nehmen und sofort Zitronenabrieb sowie eine Prise Salz einrühren.

- 1 Zitrone, Abrieb
- 1 EL Butter
- 3 EL Panko
- 1 Prise Salz

Für die Garnitur: Pfannkuchen mittig mit Salsa, Kaisergranat und Jakobsmuschel füllen. Pfannkuchen als Fagottini-Päckchen formen und mit Korianderstängel zusammenbinden. Um Fagottini Koriander-Öl, Panko-Crunch und Sprossen verteilen.

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

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

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27, Reusen (Fallen)



Margarete Krämer-Of

Ravioli mit dreierlei Füllung, Safransauce, gebratener Garnele, Speck-Spirale und Erbsen

Zutaten für zwei Personen

Für den Nudelteig:

2 Eier
2 EL neutrales Pflanzenöl
200 g Farina, Type 00
6-8 Fäden Safran

Den Backofen auf 160 Ober/-Unterhitze vorheizen.

Safran mit wenig kochendem Wasser übergießen und kurz ziehen lassen. Farina, Eier und Öl zu einem glatten Teig verkneten. Kurz vor dem Ende des Knetvorganges einige zerschnittene Safranfäden in den Nudelteig geben. Teig einige Zeit in den Kühlschrank geben. Den Teig in drei Teile aufteilen.

Das Einweichwasser des Safrans für die Safransauce verwenden.

Für die Garnelen-Kabeljau-Füllung:

100 g küchenfertiges Kabeljaufilet, ohne Haut und ohne Gräten
75 g küchenfertige Garnelen, ohne Kopf und Schale, entdarnt
1 Knoblauchzehe

Kabeljau in Würfel schneiden und etwas anfrieren lassen. Knoblauch abziehen und reiben. Ein Ei trennen und das Eiweiß auffangen.

Kabeljau mit Knoblauch, einem Vollei, einem Eiweiß, Sahne, Zitronengraspaste, Estragon, Piment d'Espelette, Muskat, Salz, Pfeffer und etwas Crushed Ice in einen Multizerkleinerer geben und alles fein pürieren.

2 Eier
25 ml Sahne
1 Msp. Zitronengraspaste aus dem Glas
1 Msp. getrockneter Estragon
1 Prise Piment d'Espelette
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Garnelen säubern, hacken und unter die Masse mischen. Erneut abschmecken.

1/3 des Teiges mithilfe einer Nudelmaschine zu zwei dünnen Teigbahnen auswalzen. Füllung als kleine Häufchen auf eine Teigbahn geben, Teigränder mit Eiweiß bepinseln, die zweite Teigbahn obendrauf legen, dann Ravioli rund ausstechen. Ravioli in reichlich kochendes Salzwasser geben. Topf vom Herd nehmen und Ravioli 3 Minuten im Wasser ziehen lassen.

Für die Ei-Pancetta-Füllung:

4-6 kleine Eier
60 g Bacon in Scheiben
50 g Crème fraîche
1 EL Semmelbrösel
Salz, aus der Mühle

Speck würfeln und in einer Pfanne rösten. Herausnehmen und mit und Semmelbrösel und Crème fraîche mischen, sodass eine cremige Masse entsteht.

1/3 des Teiges mithilfe einer Nudelmaschine zu zwei dünnen Teigbahnen auswalzen. Speck-Brösel-Mischung als kleine Häufchen auf den Nudelteig geben und eine Mulde hineindrücken. Eier trennen und je ein ganzes Eigelb auf die Speckhäufchen geben. Es sollten keine sehr frischen Eier verwendet werden, da sie zu empfindlich sind und schneller kaputt gehen.

Teigränder mit Eiweiß bepinseln, die zweite Teigbahn obendrauf legen, dann Ravioli rund ausstechen. Ravioli in reichlich kochendes Salzwasser geben. Topf kurz von der Herdplatte nehmen, Platte herschalten und Ravioli 3-4 Minuten im simmernden Salzwasser ziehen lassen.

Für die Erbsen-Füllung:
 150 g TK-Erbsen
 1 Zitrone, Abrieb
 2 EL Ricotta
 10 g Parmesan
 1 geh. TL Semmelbrösel
 1 Zweig Estragon
 Zucker, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Erbsen und Estragon in kochendem Salzwasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. 50 g Erbsen für die Deko beiseitestellen. Restliche Erbsen mit einem Pürierstab fein mixen. Zitrone heiß abspülen, die Schale abreiben und zufügen. Parmesan reiben und zufügen. Ricotta zufügen. Masse mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und mit Semmelbrösel binden.
 1/3 des Teiges mithilfe einer Nudelmaschine zu zwei dünnen Teigbahnen auswalzen. Füllung als kleine Häufchen auf eine Teigbahn geben, Teigränder mit Eiweiß (von oben) bepinseln, die zweite Teigbahn obendrauf legen, dann Ravioli rund ausstechen. Ravioli in reichlich kochendes Salzwasser geben. Topf vom Herd nehmen und Ravioli 5 Minuten im Wasser ziehen lassen.

Für die Safransauce:
 1 Schalotte
 200 ml Sahne
 4 EL eiskalte Butter
 Wermut, zum Ablöschen
 Neutrales Öl, zum Braten
 2 EL Mehl
 2-3 Pimentkörner
 2 Lorbeerblätter
 1 Zweig Thymian
 Paradieskörner, aus der Mühle
 1 Prise Pul Biber
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen und mit Pimentkörnern, Lorbeer und Thymian zerhacken. Alles in Öl anrösten und mit Wermut ablöschen. Einkochen lassen. Dann die Masse in einen Multizerkleinerer geben, zerkleinern und abseihen.
 Sud in einen Topf geben und Sahne, Safranwasser (vom eingeweichten Safran, siehe oben) sowie etwas Kochwasser der Ravioli hinzufügen. Sahne zufügen. Weiter einkochen lassen. Dann mit Pul Biber, Salz und Pfeffer abschmecken.
 2 EL Butter und Mehl verkneten. Sauce mit der Mehlbutter ggf. eindicken. Sauce zum Schluss mit Butter montieren.

Für die Garnitur:
 4 Scheiben Bacon
 2 küchenfertige Black Tiger Garnelen, ohne Kopf, mit Schale, entdarnt
 50 g Erbsen, von oben
 1 Zitrone, Saft
 10 g Parmesan
 Neutrales Öl, zum Braten
 1 Beet Erbsenkresse
 Pul Biber, zum Würzen
 Salzflocken, zum Würzen
 Salz, aus der Mühle

Stäbchen mit Alufolie umwickeln und einölen. Frühstücksspeck spiralen förmig darum wickeln und mind. 15-20 Minuten bei 160 Grad in den Backofen geben.
 Garnelen sauber abspülen, trocknen tupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Salzen. Dann scharf anbraten und im 60 Grad warmem Backofen warmstellen.
 Parmesan reiben.
 Gericht mit Speckspiralen, Garnelen, Erbsen, Erbsenkresse, Parmesan, Salzflocken und Pul Biber garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



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

- 1. Wahl: Vietnam / Aquakultur: Bio-Aquakultur, White Tiger Garnele (*Penaeus vannamei*) und Tiger-Garnele (*Penaeus monodon*)
- 1. Wahl: Europa/ Aquakultur: Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie