

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 29. September 2025 ▪
Leibgericht mit Viktoria Fuchs



Alexandra Puric

**Tagliatelle mit Mangold-Senf-Sauce, Dill-Pesto,
Ofentomaten, gerösteten Pinienkernen und Parmesan-
Chip**

Zutaten für zwei Personen

Für die Nudeln:

3 Eier
3 EL Olivenöl
300 g Semola
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Alle Zutaten zu einem Teig verkneten und kurz ruhen lassen. Flach ausrollen und dann mit der Nudelmaschine nach und nach dünner ausrollen. Bei gewünschter Stärke stoppen und anschließend durch die Tagliatellewalzen laufen lassen.

Nudeln in Salzwasser kurz aufkochen lassen und dann zur Sauce geben.

Für die Sauce:

3 Stangen Mangold
1 Frühlingszwiebel
200 ml Sahne
30 g Butter
1 EL Dijonsenf
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Blätter von den Mangoldstängeln zupfen. Mangoldstängel und Frühlingszwiebel putzen und in Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne schmelzen. Senf dazugeben und mit Muskatnuss würzen. Mangold und Frühlingszwiebeln in die Pfanne geben und anbraten. Mangoldblätter in Streifen schneiden und in die Pfanne geben. Mit einem Deckel schließen, damit alles zusammenfällt. Sahne, Salz und Pfeffer in die Pfanne geben und alles zu einer Sauce einkochen lassen. Pasta und etwas Pastawasser zugeben und alles durchschwenken. Dann zügig anrichten.

Für das Pesto:

1 Soloknoblauch
20 g Parmesan
50 ml Olivenöl
40 g Sonnenblumenkerne
¼ Bund Dill
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen. Parmesan reiben. Alle Zutaten in einen Mixer geben, zu einem cremigen Pesto mixen und beiseitestellen.

Für die Ofentomaten:

300 g Cherrytomaten
1 Soloknoblauch
3 EL Olivenöl
3 Zweige glatte Petersilie
1 Zweig Rosmarin
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Cherrytomaten in eine feuerfeste Form geben. Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden, Petersilie und Rosmarin grob hacken und alles zu den Tomaten geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, Olivenöl darüber geben, alles kurz durchschwenken und bei 200 Grad Umluft bis zur gewünschten Garstufe backen.

Für den Chip: Parmesan reiben, als Häufchen auf ein Backblech geben und mit den 50 g Parmesan Tomaten im Backofen backen.

Für die Garnitur: Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten.
50 g Pinienkerne

Nudeln und Sauce auf einem Teller anrichten und die Ofentomaten darauf verteilen. Dill-Pesto tupfenweise auf dem Gericht verteilen und alles mit Pinienkernen toppen und den Parmesanchip in die Nudeln stecken.



Matthias Engelmann

Kaiserschmarrn mit Mangopüree und Vanille-Eis

Zutaten für zwei Personen

Für den Kaiserschmarrn:

2 Eier
125 ml Milch
1 Schuss Sprudelwasser
Butter, zum Anbraten
Sonnenblumenöl, zum Anbraten
100 g Mehl
1 TL Backpulver
1 EL Vanilleextrakt
1 Päckchen Vanillezucker
Salz, aus der Mühle

Die Eismaschine vorkühlen.

Eier trennen und Eigelb und Eiweiß separat auffangen. Eiweiß steif schlagen, Eigelbe mit Vanillezucker, Vanilleextrakt und einer Prise Salz verrühren und abwechselnd Mehl und Milch hinzugeben. Backpulver unterrühren. Zum Schluss das geschlagene Eiweiß unterheben. Ruhen lassen. Etwas Sprudelwasser hinzugeben.

In einer Pfanne Butter und Sonnenblumenöl zu gleichen Anteilen zerlaufen lassen. Dann so viel Teig hineingeben, dass der Boden gut bedeckt ist. Wenn der Teig gut gebräunt ist, einmal wenden und mit der Gabel vorsichtig zerpfücken.

Für das Püree:

1 reife Mango
1 Limette, Saft
50 ml Mangosaft
3 Blätter Minze
1 TL Chilipulver

Mango schälen und entkernen. Ca. 3 EL feine Würfel bei Seite legen.

Restliche Mango pürieren, ggf. mit etwas Mangosaft verlängern (je nach gewünschter Konsistenz) und mit etwas Chili würzen. Mangowürfel unterheben. Mit Minzblättern und Limettensaft abschmecken.

Für das Eis:

3 Eier
400 ml süße Sahne
250 g Mascarpone
1 Vanilleschote
100 g Zucker
2 Päckchen Vanillezucker

Eier trennen und die Eigelbe in ein hohes Gefäß geben. Süße Sahne dazu gießen und alles kräftig mit einem Schneebesen umrühren.

Vanilleschote auskratzen und das Mark, sowie den Zucker und den Vanillezucker unterrühren. Mit einem Mixer auf höchster Stufe etwa 30 Sekunden mixen. Mascarpone dazugeben und kräftig unterrühren. Die Mischung in der Eismaschine gefrieren lassen.

Für die Garnitur:

50 g Puderzucker
3 Zweige Pfefferminze

Kaiserschmarrn mit Puderzucker bestäuben und in der Pfanne karamellisieren lassen. Mit Minze garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Anja Rummel

Doradenfilet à la bordelaise mit knusprigen Kartoffelwürfeln und Meerrettich-Dip

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:

- 2 Doradenfilets à 200 g, ohne Haut
- 2 EL Neutrales Öl
- 1 EL Koriandersamen
- 2 EL Fenchelsamen
- 4 EL getrocknete Petersilie
- 5 TL getrockneter Basilikum
- 6 TL getrocknete Korianderblätter
- 1 TL grobes Meersalz
- 3 TL schwarze Pfefferkörner

Den Backofen auf 200 Grad Oberhitze vorheizen.

Gewürze im Mörser zerstampfen und die Gewürzmischung für den Fisch herstellen.

Doradenfilets trockentupfen, mit etwas Öl einreiben und die Filets mit der Gewürzmischung bestreuen.

Für die Bordelaisekruste:

- ½ Zwiebel
- 1 Zitrone, Abrieb
- 1 Ei
- 40 g Parmesan
- 50 g weiche Butter
- 40 g Semmelbrösel
- ½ Bund glatte Petersilie

Zwiebel abziehen und fein hacken. Zitronenschale abreiben. Petersilie hacken und Parmesan reiben. Aus allen Zutaten eine Paste für die Kruste herstellen.

Für die Fertigstellung:

Den Fisch mit der Paste bestreichen und für 10-12 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben.

Für die Kartoffeln:

- 3 vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 2 EL Butterschmalz
- Neutrales Öl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Butterschmalz und Öl knusprig anbraten. Wenn eine Bräunung zu sehen ist, die Kartoffeln wenden. Nach einigen Minuten erneut wenden und mit Salz bestreuen. Bei geringer Hitze braten.

Für den Dip:

- 3 TL Tafel-Meerrettich aus dem Glas
- 3 EL saure Sahne
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 3 Zweige glatte Petersilie
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Meerrettich, saure Sahne, Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Petersilie hacken und unterrühren.

Für die Garnitur:

- 3 Radieschen
- 1 Zweig Petersilie

Radieschen in Stifte schneiden. Petersilie hacken. Beides als Garnitur verwenden.

Das Fischfilet auf einen vorgewärmten Teller legen, die kross gebratenen Kartoffeln auf den Dip legen und mit den Radieschen und der Petersilie garnieren.



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

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



Christian Kriegl

Gebratenes Rinderfilet mit Portwein-Jus, Süßkartoffel-Püree und zweierlei Mais

Zutaten für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 Rinderfilets à 250 g
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Filet beidseitig scharf anbraten. Anschließend im Ofen ca. 15 Minuten bis zu einer Kerntemperatur von 54 Grad weitergaren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Jus:

2 Karotten
2 Stangen Lauch
3 Schalotten
4 Knoblauchzehen
50 g Butter
400 ml dunkler Portwein
400 ml Rotwein
800 ml Rinderfond
200 g Tomatenmark
3 Lorbeerblätter
5 Nelken
3 Zweige Rosmarin
3 Zweige Thymian
Speisestärke, zum Binden
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Karotten schälen und kleinschneiden. Lauch putzen und klein schneiden. Schalotten abziehen und hacken. Knoblauch abziehen und hacken. Im Bratensud des Fleisches das Gemüse und Tomatenmark anrösten. Mit Rotwein und Portwein mehrmals ablöschen und immer wieder verkochen lassen. Rinderfond hinzugeben und aufkochen lassen. Schaum mit einer Kelle abschöpfen und die Temperatur runterstellen. Gewürze und Kräuter hinzugeben und einige Minuten mit Deckel köcheln lassen. Zum Schluss durch ein Sieb passieren und ggf. pürieren. Mit Speisestärke abbinden. Jus mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Püree:

1 große Süßkartoffel
200 ml Sahne
200 g Butter
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Süßkartoffel schälen und in kleine Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser 15 Minuten weichkochen. Wasser abgießen. Butter in einem Topf schmelzen und die Süßkartoffel mit einer Kartoffelpresse dazugeben. Soviel Sahne mit einem Kochlöffel einrühren, bis das Püree die gewünschte Konsistenz hat. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Für den Mais:

100 g Popcornmais
10 Babymaiskölbchen
50 g Butter
100 ml Sojasauce
50 g dunkle Misopaste
100 g Zucker
Salz, aus der Mühle

Sojasauce und Misopaste in einem Topf erhitzen, reduzieren und einen Lack für die Maiskölbchen herstellen.

Butter in einem Topf erhitzen. Zucker hinzugeben und karamellisieren lassen. Mit dem Popcornmais ein süßes Popcorn herstellen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Silvia Kurda

Tofu-Curry mit gerösteten Kichererbsen und Basmati

Zutaten für zwei Personen

Für das Curry:

150 g Naturtofu
1 Karotte
½ rote Paprika
200 g frischer Blattspinat
1 Zwiebel
10 g Ingwer
400 g cremige Kokosmilch
Sonnenblumenöl, zum Anbraten
1 EL Mehl
1 TL Kurkuma
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Naturtofu in Würfel schneiden. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und den Tofu von beiden Seiten ca. 3 Minuten anbraten, bis dieser eine knusprige Kruste bekommt.

Eine weitere Pfanne mit Öl erhitzen. Zwiebel abziehen, in Streifen schneiden und ca. 1 Minute anbraten, anschließend den Ingwer reiben und hinzugeben und nochmals 1 Minute anbraten.

Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Paprika entkernen und in Streifen schneiden, in die Pfanne geben und ca. 2-3 Minuten anbraten, bis das Gemüse leicht gebräunt ist. Kokosmilch und Gewürze hinzufügen. Mehl gut einrühren, den gebratenen Tofu hinzugeben und die Pfanne mit einem Deckel abdecken. Alles zusammen etwa 5 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss den Spinat hinzugeben und nochmal 2 Minuten köcheln lassen.

Für den Reis:

200 g Basmati
50 g vegane Butter
½ TL Salz

Reis waschen. In einer Pfanne die vegane Butter erhitzen, Reis und Salz hinzugeben und 1 Minute anbraten. Ca. 200 ml Wasser dazugießen, Deckel daraufsetzen und den Reis garen.

Für die Kichererbsen:

300 g Kichererbsen, aus der Dose
Neutrales Öl, zum Anbraten
1 EL gerebelten Dill
2 EL edelsüßes Paprikapulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kichererbsen in einer mit Öl bestrichenen Pfanne anbraten. Mit Salz, Paprikapulver, Pfeffer und Dill würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.