

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 29. September 2026** ▪
Vorspeise mit Alexander Kumptner



Patrick Koppler

Kürbis-Kokos-Curry-Suppe mit Kürbiskern-Schaum, gerösteten Kürbiskernen und Naan

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

400 g Hokkaido-Kürbis
 1 weiße Zwiebel
 3 Knoblauchzehen
 10 g Ingwer
 1 rote Chilischote
 1 Limette, Abrieb
 1 Orange, Saft
 200 ml Kokosmilch
 300 ml Gemüsefond
 300 ml trockener Weißwein
 1 TL flüssiger Honig
 2 EL Pflanzenöl
 1 Zitronengras
 2-3 Curryblätter
 2 TL Currypulver
 1 TL gemahlener Kurkuma
 Fleur de Sel, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Den Kürbis putzen, vom Kerngehäuse befreien und klein schneiden.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Ingwer schälen und schneiden. Chili fein hacken. Orange halbieren und den Saft auspressen. Zitronengras plattklopfen.

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer in Öl glasig anschwitzen. Zitronengras, Curryblätter, Currypulver und Kurkuma dazugeben und ca. 30 Sekunden mitrösten. Dann den Kürbis zugeben und kurz mitrösten. Mit Weißwein und Orangensaft ablöschen und einkochen lassen. Mit Fond und Kokosmilch aufgießen. Mit Honig, etwas Chili, Salz und Pfeffer verfeinern und einkochen lassen. Zitronengras und Curryblätter entfernen. Suppe mit einem Stabmixer pürieren und auf die gewünschte Konsistenz runterkochen lassen. Vor dem Servieren mit Limettenabrieb und Fleur de Sel abschmecken.

Für den Schaum:

50 ml Sahne
 1 EL Kürbiskernöl

Sahne mit Kürbiskernöl mixen, bis ein schöner Schaum entsteht.

Für das Naan:

1 Knoblauchzehe
 50-70 g griechischer Joghurt
 30 g Butter
 90 ml Milch
 1-2 EL Olivenöl
 ½ Bund Koriander
 250 g Weizenmehl, Type 405
 1 Pck. Backpulver
 5 g Zucker
 3 g Salz
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Mehl, Backpulver, Zucker und Salz in eine Schüssel geben und verrühren. Joghurt, Milch und Olivenöl dazugeben und zu einem geschmeidigen Teig kneten. Kurz ruhen lassen.

Danach den Teig in gleich große Stücke ausrollen und in einer Pfanne goldgelb backen.

Knoblauch abziehen und hacken. Butter schmelzen mit Knoblauch, Olivenöl, Koriander, Salz und Pfeffer würzen und die Naan damit bepinseln.

Für die Garnitur: Kürbiskerne hacken und als Garnitur verwenden. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.
1-2 EL Kürbiskerne

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Angela Peters

Käsesoufflé mit fruchtigem Chutney, Filoteig-Segel und Haselnuss-Crunch

Zutaten für zwei Personen

Für das Käsesoufflé:

3 Eier
40 g Comté
40 g Gruyère
40 g milder Bergkäse
20 g Parmesan
30 g Butter + Butter für die Förmchen
250 ml Milch
1 TL Dijonsenf
30 g Mehl
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen, einen zweiten Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Parmesan reiben. Soufflé-Förmchen buttern und mit Parmesan ausstreuen.

30 g Butter schmelzen, Mehl einrühren und kurz anschwitzen. Milch nach und nach zugeben und zu einer dicken Béchamel rühren. Vom Herd nehmen.

Eier trennen und die Eigelbe auffangen. Eiweiß zunächst beiseitestellen. Comté, Gruyère und Bergkäse reiben. Drei Eigelbe, geriebenen Käse, Senf, Muskat, Salz und Pfeffer in die Béchamel einrühren.

Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Dann erst ein Drittel kräftig unter die Käse-Béchamel-Masse rühren, den Rest vorsichtig unterheben. Förmchen zu etwa $\frac{3}{4}$ füllen und im 180 °C heißen Ofen 18-22 Minuten, bis sie schön aufgegangen und goldgelb sind. Währenddessen den Ofen nicht öffnen.

Für das Chutney:

50 g Brombeeren
2 Pflaumen
1 Pfirsich
50 g kernlose, helle Weintrauben
1 kleine Schalotte
1 TL Butter
1 EL Honig
2 EL weißer Balsamicoessig
 $\frac{1}{2}$ EL Kirsch-Balsamicoessig
1 kleiner Zweig Thymian
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen und in Butter glasig dünsten. Mit Honig und beiden Essigen abschmecken.

Obst putzen, ggf. schälen, vom Kern befreien und in verschiedene Formen schneiden. Nacheinander, abhängig von der Festigkeit, zu den Schalotten geben. Thymian ebenfalls zugeben und 3-5 Minuten ziehen lassen. Die Brombeeren sollen noch Form behalten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Filoteig-Segel:

2 Blätter Filoteig
30 g Butter
1 Zweig Thymian
1 TL heller Sesam
1 TL schwarze Sesam
Fleur de Sel, zum Würzen
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butter in einen Topf geben und schmelzen. Ein Blatt Filoteig ausbreiten und dünn mit der flüssigen Butter bestreichen. Ein zweites Blatt darauflegen und ebenfalls dünn mit Butter bepinseln.

Thymianblättchen abzupfen und Filoteigblatt damit bestreuen. Mit etwas Pfeffer würzen.

Teig in etwa 5×12 cm große Streifen oder spitze Dreiecke schneiden. Die Streifen locker wellenförmig auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen oder über einen Kochlöffelstiel bzw. eine umgedrehte Muffinform drapieren. So bekommen sie beim Backen ihre elegante, geschwungene Form. 6-8 Minuten im 190 °C Ofen backen. Achtung, der Filoteig wird schnell braun. Vollständig auskühlen lassen.

Für die Haselnüsse: Haselnüsse ohne Öl in einer Pfanne anrösten.
1 EL gehackte Haselnüsse

Für die Garnitur: Gericht mit Thymian und Blüten garnieren.
1-2 Zweige Thymian
Essbare Blüten, zum Garnieren

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Marvin Bellgardt

Kartoffel-Brokkoli-Suppe mit Bacon-Chips

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

4 große Kartoffeln
1 Brokkoli
1 Chilischote
250 ml Sahne
500 ml Milch
Chili, aus der Mühle
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen, waschen und klein schneiden.

Wasser zum Kochen bringen und die Kartoffelwürfel in das kochende Wasser geben und weichkochen.

Brokkoli waschen und in kleine Stücke schneiden. Einen weiteren Topf mit Wasser füllen und zum Kochen bringen. Brokkoli hinzugeben und ebenfalls weichkochen.

Sobald die Kartoffeln weich sind, Wasser abgießen. Die Hälfte der Kartoffeln für die Einlage beiseitelegen. Sobald der Brokkoli weich ist, Wasser abgießen. Einige kleinere Röschen ebenfalls für die Einlage beiseitelegen. Restlichen Brokkoli mit Milch und Sahne zu den Kartoffeln geben, alles pürieren und einmal aufkochen lassen. Suppe mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Kartoffelwürfel und Brokkoliröschen als Einlage in die Suppe geben.

Für die Bacon-Chips:

4 Scheiben Bauchspeck
100 g Butter

Bauchspeckscheiben im Ganzen in eine Pfanne geben und kross anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Garnitur:

½ Bund Schnittlauch

Schnittlauch fein schneiden und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sigrid Flore

Lachstatar im Gurkensud mit Wasabicreme und Pumpernickel-Sesam-Topping

Zutaten für zwei Personen

Für das Tatar:

200 g Lachsfilet, ohne Haut
 ¼ Schalotte
 ½ Limette, Abrieb
 1 Zweig Dill
 Meersalzflöckchen, zum Würzen
 Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Den Lachs mit einem scharfen Messer in kleine Würfel schneiden.

Schalotte abziehen und sehr fein würfeln. Limette heiß abspülen und die Schale abreiben. Dillspitzen abzupfen und feinhacken.

Alle Zutaten miteinander vermischen und mit Meersalzflöckchen und Pfeffer abschmecken. Zum Durchziehen in den Kühlschrank stellen.

Für den Gurkensud:

1 Salatgurke, ca. 500 g
 ½ kleine Zwiebel
 2-3 cm Ingwer
 1 Zitrone, Saft
 1 Zweig Dill
 Zucker, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle

Gurke abwaschen und abtrocknen. Zwiebel abziehen. Gurke mit Zwiebel und Dill fein mixen. Sud durch ein Passiertuch abseihen und auffangen. Es sollte ca. 300 ml ergeben. Ingwer schälen und reiben. Sud mit etwas Ingwer, Zitronensaft, Zucker und Salz abschmecken. Durch ein feines Sieb passieren.

Für die Wasabicreme:

1 Zitrone, Saft
 70 g Doppelrahm-Frischkäse, Natur
 80 g Sauerrahm
 20 ml Sahne
 50 ml Vollmilch
 10 g Wasabi aus der Tube
 15 ml Sonnenblumenöl
 1-2 TL gemahlene Gelatine

Gelatine in warmer Milch auflösen.

Zitrone halbieren und 15 ml Saft auspressen.

Alle Zutaten verrühren und in ein Syphon füllen, zwei Kapseln aufschrauben und kräftig schütteln. Im Kühlschrank kühlen.

Für das Topping:

1-2 Scheiben Pumpernickel
 1 EL schwarzen Sesam
 1 EL weißen Sesam

Schwarzen und weißen Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Pumpernickel zerbröseln und mit Sesam mischen.

Für die Fertigstellung:

1-2 Limetten, Abrieb

Tatar mit Limettenabrieb garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF Fischratgeber ist **Lachs (pazifischer)** aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (*Stand August 2026*):

- 1. Wahl: Nordostpazifik FAO 67: Alaska, Wildfang (alle Fangmethoden)
- 1. Wahl: Nordostpazifik FAO 67: Kanada, Buckellachs (*Oncorhynchus gorbuscha*), Ketalachs (*Oncorhynchus keta*): Umschließungsnetze (Ringwaden), Haken und Langleinen (Schleppangeln)



Michael Möller-Krächan

Ricotta-Gnudi mit Tomaten-Salsiccia-Sauce und Parmesanchip

Zutaten für zwei Personen

Für die Gnudi:

1 Ei
50-100 g Parmesan
250 g Ricotta
20 g Butter
150 g Semola oder Hartweizengrieß +
Grieß zum Arbeiten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Ei trennen und Eigelb auffangen. Parmesan reiben. Ricotta ausdrücken und abtropfen lassen. Parmesan, Eigelb und Grieß unter den Ricotta mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Masse mit einem Esslöffel abstechen und etwa 3 cm große Kugeln formen. Auf einem Teller mit Grieß rollen. Kühlstellen.

Gnudi in Salzwasser etwa 2 Minuten garziehen lassen.

Butter in einer Pfanne schmelzen und die fertigen Gnudi kurz darin schwenken.

Für die Sauce:

2 Fenchel-Salsiccia
400 g passierte Tomaten, aus dem Glas
4-6 gegrillte Paprika, aus dem Glas
1 Schalotte
2 Knoblauchzehen
Butterschmalz, zum Braten
150 ml Gemüsefond
50 ml Rotwein
Tomatenmark, zum Andicken
1-2 Zweige Rosmarin
1-2 Zweige Thymian
1-2 Zweige Basilikum
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte und Knoblauch abziehen, fein schneiden und in Butterschmalz leicht bräunen. Mit Gemüsefond ablöschen. Salsiccia aus der Pelle drücken und mit in die Pfanne geben. Paprika klein schneiden.

Tomaten, Paprika, Rotwein und Kräuter hinzufügen und einreduzieren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Je nach Geschmack und Konsistenz Tomatenmark einrühren.

Für den Parmesanchip:

100 g Parmesan

Parmesan reiben, auf Backpapier geben und im Backofen goldbraun backen.

Für die Garnitur:

1-2 Zweige Basilikum

Gericht mit Basilikum garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.