

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 03. August 2026 ▪**  
**Leibgericht mit Alexander Kumptner**



**Amir Ben Salem**

**Okonomiyaki 2.0**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Okonomiyaki-Sauce:**

2 EL Tomatenmark  
 2 EL Dashi  
 1 ½ EL Sojasauce  
 1 EL Worcestershiresauce  
 2 TL Mirin  
 1 TL Reisessig  
 1 EL flüssiger Honig  
 1 EL Ras el-Hanout

Das Tomatenmark in einer Pfanne anrösten, alle weiteren Zutaten hinzugeben und alles zu einer Sauce vermengen.

**Für die Mayonnaise:**

2 Eier  
 1 TL mittelscharfer Senf  
 1 TL Reisessig  
 100 ml neutrales Pflanzenöl  
 Salz, aus der Mühle

Ein Ei trennen. Eigelb auffangen, Eiweiß anderweitig verarbeiten. Eigelb, Vollei, Senf und Reisessig mit einer Prise Salz vermengen langsam unter mixen das Öl einfließen lassen bis die Mayonnaise emulgiert.

**Für den Pfannkuchenteig:**

2 große Streifen Rinder-Bacon  
 300 g Spitzkohl  
 2 Frühlingszwiebeln  
 150 g Scamorza affumicata (geräuchert)  
 2 Eier  
 100 ml Dashi  
 Chinesisches Sesamöl, zum Anbraten  
 150 g Mehl, Type 405  
 1 TL Salz  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spitzkohl und Frühlingszwiebel putzen und fein schneiden.

Mehl mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend mit Dashi verrühren. Eier untermengen und Frühlingszwiebel und Spitzkohl unterheben. Scamorza in größere Stücke schneiden und direkt unter den Teig heben, so dass er beim Braten leicht schmilzt und cremige Käse-„Inseln“ entstehen.

Pfanne vorheizen, Sesamöl darin erhitzen und den Pfannkuchenteig in zwei Portionen in die Pfanne geben. Baconstreifen auf die Masse legen. Nach ein paar Minuten wenden und ausbacken.

**Für die Garnitur:**

1 Handvoll Bonitoflocken  
 Mayonnaise, von oben  
 Okonomiyaki-Sauce, von oben

Fertigen Okonomiyaki mit Mayonnaise, Sauce und Bonitoflocken garnieren und servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Christina Schomburg**

## **Ravioli mit Lachsfüllung, Kräutersauce und Mangold**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Pastateig:**

2 Eier  
200 g Mehl  
Semola, zum Ausrollen  
Salz, aus der Mühle

Die Zutaten zu einem Teig verkneten. In Frischhaltefolie einschlagen und 15 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Anschließend mit Hilfe einer Nudelmaschine und Semola auf Stufe 6 dünn ausrollen.

### **Für die Füllung:**

250 g Lachsfilet, ohne Haut  
½ Limette, Saft  
2 Zweige glatte Petersilie  
2 Zweige Dill  
Piment d'Espelette, zum Abschmecken  
1 TL Salz  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fisch fein würfeln. Kräuter hacken, Limettensaft auspressen.

Alle Zutaten mit dem Stabmixer pürieren und mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette würzen.

### **Für die Fertigstellung:**

Salz, aus der Mühle

Den Nudelteig mit einem runden Ausstecher ausstechen. Jeweils etwas Füllung auf eine Seite des Kreises geben. Teig umklappen und Ravioli gut verschließen. Ravioli für 5 Minuten in Salzwasser garen.

### **Für die Kräutersauce:**

½ Zwiebel  
30 g Butter + 1 EL Butter  
50 ml Sahne  
125 ml Gemüsefond  
2 Zweige glatte Petersilie  
2 Zweige Dill  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kräuter hacken. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Zwiebel und Kräuter in Butter in einem Topf anschwitzen. Mit Gemüsefond ablöschen und reduzieren lassen. Mit Sahne auffüllen und 30 g kalte Butter einrühren. Vor dem Servieren mit einem Stabmixer aufschäumen.

### **Für den Mangold:**

250 g Mangold  
½ Zwiebel  
1 EL Butter  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle

Mangold waschen und in Stücke schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Butter in einer Pfanne zerlassen und Zwiebeln und Mangold darin für ca. 5 Minuten dünsten. Mit Salz und Muskat würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF Fischratgeber ist **Lachs** (pazifischer) aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (*Stand Juli 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)



**Sebastian Wittig**

## **Käsespätzle mit Röstzwiebeln und Eisbergsalat**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Käsespätzle:**

3 Eier, Größe M  
100 g Gruyère  
100 g kräftig-würziger Appenzeller  
50 g Emmentaler  
Butter, zum Aromatisieren  
300 g Mehl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

In einem großen Topf 3 Liter Wasser zum Kochen aufsetzen.

Mehl, Eier und Salz in eine Rührschüssel geben. Umrühren und nach und nach 250 ml Wasser hinzugeben, bis der Teig die richtige Konsistenz erreicht hat.

Käse reiben. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Butter in einen Topf geben und auf dem Herd erwärmen.

Teig mit einem Spätzlehobel portionsweise in das Wasser hobeln. Ca. 2 Minuten kochen lassen. Dann Spätzle in den erwärmten Topf abschöpfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und großzügig mit Käse bestreuen und vermengen. Wieder warm stellen. So weiterverfahren bis alle Spätzle gekocht sind und der Käse aufgebraucht ist.

### **Für die Zwiebeln:**

300 g weiße Zwiebeln  
Butter, zum Aromatisieren  
Sonnenblumenöl, zum Anbraten

Zwiebeln abziehen und in halbe Ringe schneiden. Eine Pfanne mit viel Öl erhitzen, Zwiebeln dazugeben und wenn sie anfangen Farbe zu bekommen, Butter hinzufügen. Bei mittlerer Hitze ca. 25 Minuten braten, bis die gewünschte Bräune erreicht ist. Dabei dauerhaft umrühren, damit alle Zwiebeln gleichmäßig braun werden und nicht anbrennen.

Wenn die Zwiebeln fertig sind, in eine Schüssel geben und warm stellen.

In der Zwiebelpfanne ein Stück Butter erhitzen und die flüssige Butter über die Käsespätzle geben.

### **Für den Salat:**

1 kleiner Eisbergsalat  
2 Frühlingszwiebel  
40 ml Olivenöl  
20 ml Weißweinessig  
½ TL mittelscharfer Senf  
½ TL Honig  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salat waschen, trocknen und in möglichst dünne Streifen schneiden.

Frühlingszwiebeln putzen und in dünne Ringe schneiden und dazugeben. Ein bisschen von den grünen Enden aufheben.

Öl, Essig, Senf und Honig vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat mit dem Dressing vermischen und vor dem Servieren mit dem Rest der Frühlingszwiebeln garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Johanna Pinter**

## **Libanesische Hähnchenspieße mit Hummus, Tabouleh, Sumach-Zwiebeln und Joghurt-Pita**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Spieße:**

300 g Hähnchenschenkel, ausgelöst & enthäutet  
 4 Knoblauchzehen  
 1 Zitrone, Saft  
 4 EL Griechischer Joghurt  
 2 TL Tomatenmark  
 2 EL Olivenöl  
 1 TL edelsüßes Paprikapulver  
 1 TL getrockneter Oregano  
 1 TL Ingwerpulver  
 ½ TL gemahlener Piment  
 ½ TL Kreuzkümmel  
 1 Prise Zimt  
 Salz, aus der Mühle  
 Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 230 Grad Gill vorheizen. Einen zweiten Ofen auf 250 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Hähnchenschenkel in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und reiben. Eine Marinade aus geriebenem Knoblauch, Zitronensaft, Joghurt, Tomatenmark, Olivenöl, Paprikapulver, Oregano, Ingwerpulver, Piment, Kreuzkümmel, Zimt, Salz und Pfeffer mischen und kräftig in das Fleisch einmassieren. Mindestens 15-20 Minuten ziehen lassen. Auf Metallspieße setzen und 8-10 Minuten im Backofen bei 230 Grad backen, bis die Joghurtmarinade goldbraun karamellisiert und die Würfel leichte Brandstellen haben.

### **Für den Hummus:**

300 g Kichererbsen, aus der Dose  
 2 Knoblauchzehen  
 1 Zitrone, Saft  
 3 EL Tahini  
 2 EL Olivenöl  
 ½ TL Kreuzkümmel  
 Edelsüßes Paprikapulver, für die Garnitur  
 Salz, aus der Mühle

Kichererbsen schälen, in dem man sie in der Hand reibt und sich so die Häutchen lösen. Anschließend abspülen. So entsteht der Unterschied zwischen körnigem und seidigem Hummus. Knoblauch abziehen und mit Kichererbsen, Tahini und Zitronensaft mixen. 1-2 Eiswürfel zugeben bis der Hummus cremig und glatt ist. Kräftig salzen und Kreuzkümmel einrühren.

Mit einem Löffelrücken auf Teller ausstreichen, Olivenöl und Paprika darüber geben.

### **Für das Tabouleh:**

4 EL feiner Bulgur  
 2 kleine Tomaten  
 2 Zitronen, Saft  
 4 EL Olivenöl  
 1 Bund glatte Petersilie  
 ½ Bund Minze  
 Salz, aus der Mühle

Bulgur mit 60 ml kochendem Wasser und Saft von einer Zitrone übergießen, 15 Minuten quellen lassen. Petersilie und Minze sehr fein hacken. Tomaten sehr fein würfeln und Kerne entfernen. Alles mit Zitronensaft, Olivenöl und Salz vermengen. Erst kurz vor dem Servieren abschmecken, damit das Tabouleh frisch bleibt.

### **Für die Sumach-Zwiebeln:**

1 rote Zwiebel  
 ½ Zitrone, Saft  
 ¼ Bund glatte Petersilie  
 2 TL Sumach  
 1 Prise Salz

Zwiebel abziehen und in sehr dünne Halbmonde schneiden. Sumach, Zitronensaft und Salz einmassieren. Mindestens 10 Minuten ziehen lassen. Petersilie grob hacken und unterheben.

**Für die Pita:** Alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in gleich große Portionen teilen und sehr dünn ausrollen. Teigfladen auf ein heißes Backblech legen und 3-4 Minuten bei 250 Grad backen, bis sie schön aufgehen und leicht goldbraun sind. Pita direkt aus dem Ofen nehmen und sofort in ein leicht feuchtes Küchentuch einwickeln, so bleiben sie schön weich und geschmeidig.

100 g griechischer Joghurt  
150 g Mehl  
1 TL Backpulver  
1 Prise Salz  
2 EL Olivenöl

**Für die Garnitur:** Gericht mit Granatapfelkernen garnieren, mit Olivenöl und Honig beträufeln.

2 EL Granatapfelkerne  
2 EL Olivenöl  
½ TL Honig

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Ulrich Reutlinger

## Gebratenes Lachsfilet mit Rosmarinkartoffeln und mediterranen Tomaten

Zutaten für zwei Personen

### Für den Lachs:

2 Lachssteaks, à 200 g, ohne Haut  
1 Limette, Saft  
Olivenöl, zum Anbraten  
1 Bund glatte Petersilie  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Lachs trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Filets auf der Hautseite knusprig anbraten, dann wenden und kurz fertig garen.

Aus Petersilie, Limettensaft und Olivenöl ein Pesto mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pesto auf den fertigen Fisch anrichten.

### Für die Kartoffeln:

10 Drillinge  
1 Scheibe weißer Speck  
2 Zweige Rosmarin  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln gründlich waschen und klein schneiden. Speck in feine Würfel schneiden. Speck in einer Pfanne auslassen, Kartoffeln darin goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Rosmarin fein schneiden und dazugeben.

### Für die Tomaten:

4 feste mittelgroße Tomaten  
1 TL getrocknete Kräuter der Provence  
2 EL dunklen Balsamicoessig  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten halbieren, aushöhlen und in Würfel schneiden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Tomaten darin kurz anbraten, mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen. Mit etwas Balsamicoessig abschmecken und warmhalten.

### Für die Garnitur:

1 Bund Petersilie

Petersilie klein schneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



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

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



**Zara Yegin**

## **Entrecôte mit Pfeffersauce und Streichholzkartoffeln**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Steak:**

200 g Entrecôte  
30 g Butter  
1 Zweig Thymian  
1 Zweig Rosmarin  
Weiße Pfeffer, aus der Mühle  
Schwarze Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Fleisch pfeffern und in einer heißen Pfanne in zerlassener Butter und Thymian und Rosmarin rundherum scharf anbraten. Im vorgeheizten Ofen bis zur gewünschten Garstufe ziehen lassen, ca. 5-10 Minuten.

### **Für die Pfeffersauce:**

75 g grüner eingelegter Pfeffer, aus der Dose  
2 Schalotten  
3 Knoblauchzehen  
30 g Butter  
125 ml Sahne  
185 ml Rinderfond  
85 ml Brandy  
2 Zweige Thymian  
Speisestärke, zum Binden  
Salz, aus der Mühle

Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Butter in einem Topf schmelzen und die Schalotten und Knoblauch mit den grünen Pfefferkörnern anschwitzen. Nach etwa 5 Minuten Thymian hinzugeben und mit dem Alkohol und Rinderfond ablöschen. Danach die Sahne hinzugeben. Mit Salz würzen. Sauce gegebenenfalls mit in Wasser angerührter Speisestärke binden.

### **Für die Streichholzkartoffeln:**

2 große vorwiegend festkochende Kartoffeln  
Frittieröl, zum Frittieren  
Salz, aus der Mühle  
Eiswürfel

Öl in einer Fritteuse auf 170 Grad erhitzen.

Kartoffeln mit einer feinen Reibe dünn hobeln, dann in feine Streifen schneiden. Die feinen Streifen in ein Eiswürfel-Bad legen und danach in heißem Öl knusprig frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen. Vor dem Servieren salzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.