

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 03. Februar 2026 ▪
Vorspeise mit Nelson Müller



Volker Ring

Indische Linsensuppe mit Raita und Knoblauch-Naan

Zutaten für zwei Personen

Für die indische Linsensuppe:

100 g rote Linsen
 1 mittelgroße Karotte
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 300 ml Gemüsefond
 100 ml Kokosmilch, mind. 60 %
 Kokosnuss
 ½ EL gelbe, milde Currysauce
 ½ TL Harissapaste
 ½ EL Erdnussöl
 2 Zweige Koriander
 ½ TL gemahlener Kurkuma
 ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
 1 Prise Chilipulver
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die roten Linsen unter kaltem Wasser gründlich abspülen und abtropfen lassen. In einem Topf Öl bei mittlerer Hitze erwärmen und die Harissa sowie Currysauce kurz anrösten, bis sich die Aromen entfalten. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein hacken, hinzufügen und glasig andünsten. Karotten schälen, in kleine Würfel schneiden und ebenfalls kurz mit anschwitzen. Mit Gemüsefond und Kokosmilch ablöschen, die Linsen einrühren und die Gewürze hinzufügen. Suppe bei niedriger Hitze 20–25 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind und die Karotten gar. Anschließend die Suppe mit einem Pürierstab fein cremig pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Koriander garnieren.

Für die Raita:

½ Salatgurke
 200 g Griechischer Joghurt
 2 Zweige Minze
 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
 1 Prise mildes Chilisalz
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke schälen, längs halbieren und mit einem Löffel entkernen.

Anschließend grob raspeln. Minzblätter fein hacken und zusammen mit der Gurke in eine Schüssel geben. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Joghurt hinzufügen, alles gründlich verrühren und abschließend nochmals abschmecken.

Für das Knoblauch-Naan:

1-2 Knoblauchzehen
 37,5 g cremiger Naturjoghurt, 3,5 % Fett
 10 g Butter
 ½ EL Olivenöl
 150 g Mehl, Type 405
 ½ TL Backpulver
 ½ TL Zucker
 ¼ TL Salz

65 ml warmes Wasser mit Joghurt, Mehl, Backpulver, Zucker und Salz in einer Schüssel gründlich zu einem glatten Teig vermengen und den Teig anschließend etwa 10 Minuten ruhen lassen. Da er leicht klebrig ist, empfiehlt es sich, ihn mit einem Löffel in vier Portionen zu teilen und zu Fladen zu formen. Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Teigfladen bei mittlerer Hitze nacheinander ausbacken, bis sie goldbraun sind.

Knoblauch abziehen und reiben. Butter schmelzen und mit Salz, Pfeffer sowie Knoblauch würzen. Die Fladen direkt nach dem Braten damit bestreichen und servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Marie Hellberg

Dorada cruda mit Ajoblanco, Kohlrabi, Pomelo und Rote-Bete-Perlen

Zutaten für zwei Personen

Für die Dorade:

- 150 g Doradenfilet, ohne Haut
- 100 g Butter
- ½ TL Salz

Filetierte Dorade einsalzen und mit Olivenöl marinieren. In

Frischhaltefolie einwickeln und in den Kühlschrank stellen. Butter
bräunen und abkühlen lassen. Fisch in Stücke schneiden. Mit der
gebräunten Butter mixen.

Für die Ajoblanco:

- 1 Knoblauchzehe
- ½ Zitrone, Saft
- 140 ml Hafermilch
- 1 TL Granatapfelessig

Mandeln in heißem Wasser einweichen. Alle Zutaten bis auf das Öl im
Standmixer pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz die Mischung ggf.
durch ein feines Sieb passieren. Anschließend das Öl langsam im
Standmixer einträufeln, bis eine homogene Emulsion entsteht.
Abschmecken und bei Bedarf mit Dattelsirup nachjustieren.

Dattelsirup, zum Abschmecken

- 50 ml mildes Olivenöl
- 50 ml Sonnenblumkernöl
- 100 g blanchierte, geröstete weiße
Mandeln
- 1 TL Salz

Abschmecken und bei Bedarf mit Dattelsirup nachjustieren.

Kohlrabi schälen und mit einer Mandoline hauchdünn schneiden. Kohlrabi
in Zitronensaft und Olivenöl wälzen.

Für den Kohlrabi:

- ½ Kohlrabi
- ½ Zitrone, Saft
- 10 ml Olivenöl

Für die rosa Pomelo:

- 1 Rosa Pomelo

Pomelo schälen und filetieren.

Für die Rote-Bete-Perlen:

- 2 Zitronen, Saft
- 125 ml Rote-Bete-Saft
- 1 TL Granatapfelessig
- 200 ml Olivenöl
- 3 g Agar-Agar

Olivenöl in einem Glas im Tiefkühlfach kaltstellen. Rote-Bete-Saft mit
Agar-Agar einmal kurz aufkochen, anschließend mit 30 ml Zitronensaft
und Essig abschmecken. Die Mischung leicht abkühlen lassen und in
eine Spritzflasche füllen. Das Glas mit dem kalten Öl aus dem Gefrierfach
nehmen und den Rote-Bete-Saft langsam darauf abtröpfeln.

Für die Garnitur:

- ½ TL Sumach

Gericht vor dem Servieren mit etwas Sumach bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Laut WWF ist die **Dorade** (Goldbrasse) nur bedingt aus folgenden
Fanggebieten zu empfehlen (*Stand Januar 2026*):

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





Tim Frömel

Frittiertes Wachtelei mit Erbsencreme auf Laugencrostini mit Kresse-Mayonnaise, karamellisierten Silberzwiebeln, Mandeln und Schafskäse

Zutaten für zwei Personen

Für das frittierte Wachtelei:

4 Wachtelei

1 Ei

100 g Panko

100 g Mehl

Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren

Salz, aus der Mühle

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Wachtelei exakt 02:30 Minuten kochen. Dann abschrecken und pellen.

Aus Mehl, verquirten Ei und Panko eine Panierstraße aufstellen. Die gepellten Eier zuerst im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und mit Panko panieren. Das Pflanzenöl erhitzen und die panierten Eier zügig im heißen Öl frittieren, damit das Eigelb nicht hart wird. Die frittierten Eier auf Küchenpapier abtropfen lassen und in jeweils zwei Hälften schneiden.

Für die Erbsencreme:

400 g junge TK-Erbsen

3 Knoblauchzehen

½ Limette, Saft

2 EL Crème fraîche, 30 % Fett

1 Beet Gartenkresse

3 Zweige Minze

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die tiefgekühlten Erbsen kurz in heißem Wasser blanchieren und anschließend abtropfen lassen. Knoblauch abziehen, grob hacken und zusammen mit den Erbsen, Crème fraîche, Kresse und Minzblättern zu einer glatten Creme pürieren. Eine Handvoll blanchierte Erbsen und etwas Kresse für die Garnitur beiseitestellen. Limettensaft unterrühren und die Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Laugencrostini:

2 mittelgroße Laugenstangen

1 EL Butterschmalz

Laugenstangen mittig ausschneiden, sodass ein Art Schiffchen entsteht, dann halbieren. Laugen-Schiffchen von beiden Seiten im Butterschmalz leicht anbraten.

Für die Kresse-Mayo:

½ Limette, Saft

1 Ei, GröÙe M

2 Beete Gartenkresse

1 TL mittelscharfer Senf

150 ml Maiskeimöl

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ei in ein hohes schmales Gefäß schlagen, den Senf dazugeben und vorsichtig pürieren. Dabei fortlaufend das Maiskeimöl hinzufügen, bis die Mayonnaise anzieht. Dann die Kresse hinzufügen und mit der Zugabe von ein wenig Öl die Konsistenz steuern. Mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Limettensaft abschmecken.

Für die karamellisierten Silberzwiebeln:

1 Glas in Branntweinessig eingelegte Silberzwiebeln

1 EL Butter

50 g gehackte Mandeln

3 TL brauner Zucker

Silberzwiebeln abtropfen lassen und mit Küchenpapier trocken tupfen. In einem Topf die Butter erhitzen, die Zwiebeln hinzufügen und den Zucker gleichmäßig darüberstreuen. Zwiebeln bei mittlerer Hitze anbraten und ca. 10 Minuten karamellisieren, dann die gehackten Mandeln untermengen.

Für die Garnitur: Karotte schälen und fein reiben. Schafskäse zerbröseln.

1 kleine Karotte
30 g Schafkäse

Die Laugencrostini mittig auf den Tellern platzieren und mit Erbsencreme bestreichen. Jeweils zwei panierte Wachtelei-Hälften daraufsetzen und mit blanchierten Erbsen garnieren. Kresse-Mayonnaise darüberträufeln und mit Kresseblättern sowie geraspelter Karotte dekorieren. Auf den Teller etwas Erbsencreme streichen, die karamellisierten Silberzwiebeln mit Mandeln darauf anrichten und den Schafskäse darüber zerbröseln.



Thorsten Mandt

Thunfisch-Sashimi mit roten Linsen und Orangen-Sugo

Zutaten für zwei Personen

Für das Thunfisch-Sashimi:

200 g Thunfischfilet, in Sushi-Qualität

1 Limette, Abrieb

2 EL Sojasauce

2 EL Olivenöl

8 Halme Schnittlauch

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Thunfisch mit einem sehr scharfen Messer in dünne Sashimi-Scheiben schneiden. Schnittlauch abbrausen, trocken wedeln und in feine Röllchen schneiden. Sashimi vorsichtig mit Limettenabrieb, Schnittlauch, Sojasauce und Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die roten Linsen:

100 g rote Linsen

1 Schalotte

75 g kalte Butter + Butter, zum Anbraten

200 ml Gemüsefond

1 EL helle Sojasauce

1 Msp. Soja-Lecithin

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen und fein würfeln. Etwas Butter in einem Topf erhitzen und Schalottenwürfel glasig anbraten. Linsen dazugeben und mit Fond aufgießen. 15-20 Minuten gar ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Linsen abgießen, die Flüssigkeit auffangen und mit der kalten Butter vermischen. Mit dem Stabmixer kurz aufschäumen. Linsen unterziehen und alles mit der Sojasauce abschmecken. Für einen stabileren Schaum kann man etwas Soja-Lecithin benutzen.

Für das Orangen-Sugo:

2 Orangen, Filets & Saft

1 Limette, Saft

3-4 cm Ingwer

150 ml Blutorangensaft

Speisestärke, zum Binden

1 Sternanis

2 EL Zucker

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Eine Orange auspressen. Saft zusammen mit Limettensaft, Blutorangensaft und Zucker in einem Topf bei mittlerer Hitze auf etwa ein Drittel einkochen lassen. Ingwer schälen und fein reiben. Einen Teil beiseitestellen, den Rest zusammen mit dem Sternanis in den Orangenfond geben. Speisestärke mit etwas von dem Fond glatt rühren, in den Topf geben und unter Rühren die Sauce leicht andicken lassen. Die zweite Orange schälen und filetieren. Filets beiseitestellen. Sud vom Herd nehmen, kurz abkühlen lassen und die Orangenfilets vorsichtig unterheben.

Für die Garnitur:

6-8 Halme Schnittlauch

Gericht mit Schnittlauch garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Laut WWF ist **Thunfisch (Echter Bonito)** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand Januar 2026):

- 1. Wahl: Atlantik FAO 21, 27, 31, 34, 41, 47 // Westlicher und mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81 // Indischer Ozean FAO 51, 57, Handleinen und Angelleinen
- 2. Wahl: Indischer Ozean FAO 51, 57, Umschließungsnetze (Ringwaden)

