

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 03. März 2026** ▪
Vorspeise mit Zora Klipp



Kezaya Kaba

Falafel mit Tahini-Sauce, Granatapfel und gegrilltem Mini-Romana mit Minz-Mayonnaise

Zutaten für zwei Personen

Für die Falafel:

120 g Kichererbsen, aus der Dose,
abgetropft
25 g Schalotten
1 kleine Knoblauchzehe
1 Zitrone, Saft
30 g altes Toastbrot
15 ml neutrales Öl
Neutrales Öl, zum Frittieren
1 TL Kichererbsenmehl
½ TL Backpulver
3 Zweige glatte Petersilie
2 Zweige Koriander
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL geräuchertes Paprikapulver
½ TL gemahlener Koriander
1 Prise Cayennepfeffer
½ TL Salz
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Öl in der Fritteuse auf 170-175 Grad erhitzen.

Das altbackene Toastbrot entrinden und in circa 30 ml Wasser einweichen. Anschließend gut ausdrücken, sodass es feucht bleibt, aber keine Flüssigkeit mehr enthält. Schalotten und Knoblauch abziehen und sehr fein schneiden. Die gut abgetropften Kichererbsen zusammen mit Schalotten, Knoblauch und den grob zerkleinerten Kräutern vermengen, sodass eine körnige, formbare Masse entsteht und keine Paste. Das Toastbrot unterheben und Masse mit Zitronensaft, Kreuzkümmel, geräuchertem Paprikapulver, Koriander, Salz, Pfeffer und etwas Cayennepfeffer würzen. 15 ml neutrales Öl, Backpulver sowie Kichererbsenmehl untermischen, damit die Falafel beim Frittieren locker werden. Aus der Masse Falafel formen und in neutralem Öl goldbraun frittieren. Nach dem Frittieren kurz auf Küchenpapier abtropfen.

Für die Tahini-Sauce:

1 kleine Knoblauchzehe
1 Zitrone, Saft
80 g Tahini
1 TL Granatapfelsirup
½ TL Salz
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tahini mit circa 30 ml Zitronensaft verrühren und nach und nach mit 60-80 ml kaltem Wasser glatrühren, bis eine helle, cremige Konsistenz entsteht. Knoblauch abziehen und fein reiben. Sauce mit fein geriebenem Knoblauch, Pfeffer, Granatapfelsirup und Salz abschmecken.

Für den gegrillten Mini-Romana und die Minz-Mayonnaise:

2 Mini-Romana, so klein wie möglich
1 Zitrone, Saft
1 Ei, Größe M
1 Schuss Weißweinessig
1 TL mittelscharfer Senf
150-200 ml Rapsöl
2 Zweige Minze
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ei trennen und Eigelb mit Senf und 10 ml Zitronensaft verrühren. Das Rapsöl langsam einarbeiten, bis eine stabile, cremige Emulsion entsteht. Weißweinessig unterheben. Fein gehackte, frische Minze mit etwas Zucker vermischen und anschließend unter die Mayonnaise heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Konsistenz bleibt bewusst etwas fester, damit sie sich gezielt in die Salatblätter einlassen lässt und dort haftet, ohne zu verlaufen.

Mini-Romana halbieren und den braunen Teil am Strunk entfernen. Mayonnaise vorsichtig in die einzelnen Blätter einlassen und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten grillen, die Schnittseite zuerst.

Für die Garnitur: Minze zupfen. Minze und Granatapfelkerne als Garnitur verwenden.
2 EL Granatapfelkerne
2 Zweige Minze

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Jacqueline Glasmeyer

Spinat-Ricotta-Raviolo all' uovo mit Salbei-Butter und Pancetta

Zutaten für zwei Personen

Für den Nudelteig:

2 Eier, Größe M
½ EL Olivenöl
150 g Mehl, Type 405
50 g gemahlener Hartweizengrieß

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Alle Zutaten in eine Küchenmaschine geben und zu einem glatten, elastischen Teig kneten lassen. Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und kurz im Kühlschrank ruhen lassen.

Für die Füllung:

125 g frischer Babyblattspinat
1 Knoblauchzehe
1 Schalotte
300 g Ricotta
50 g Parmesan
2 EL Olivenöl
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch und Schalotte abziehen und fein hacken. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die fein gewürfelte Schalotte sowie den Knoblauch glasig dünsten. Babyblattspinat hinzufügen und kurz mitdünsten, bis er zusammenfällt. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die Spinatmischung gut abtropfen lassen, damit keine überschüssige Flüssigkeit in die Füllung gelangt. Kurz abkühlen lassen.

Den abgekühlten Spinat mit Ricotta und Parmesan in einer Schüssel vermengen. Noch einmal abschmecken. Die Füllung darf ruhig kräftig gewürzt sein.

Für die Fertigstellung:

2 Eier
Salz, für das Nudelwasser

Teig mit einer Nudelmaschine dünn ausrollen. Mit einem großen Ausstecher oder Desserttring vier Kreise ausstechen. Auf zwei der Teigkreise die Füllung großzügig verteilen. In die Mitte jeweils eine kleine Mulde drücken und vorsichtig ein Eigelb hineingeben. Ränder der Teigkreise mit etwas Eiklar bestreichen, die beiden übrigen Kreise darauflegen und die Luft sorgfältig herausdrücken. Ränder mit einer Gabel fest andrücken, damit die Ravioli gut verschlossen sind. Ravioli 3-4 Minuten in kochendem Salzwasser garen, bis sie an der Oberfläche schwimmen.

Für die Salbeibutter:

50 g Butter
6-8 Salbeiblätter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butter in einer Pfanne schmelzen und bei mittlerer Hitze so lange erhitzen, bis sie leicht nussig duftet. Salbeiblätter hinzufügen und knusprig braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Pancetta:

2 dünne, runde Scheiben Pancetta

Pancetta im Backofen kross ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Luca Soltau

Würzige Rind-Lamm-Tacos mit selbstgemachten Mais-Tortillas, Guacamole und Limetten-Radieschen

Zutaten für zwei Personen

Für die Hackfleisch-Füllung:

150 g Rinderhackfleisch
150 g Lammhackfleisch
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Chilischote
1 EL Butterschmalz
1 EL Tomatenmark
1 EL Paprikamark
3 Lorbeerblatt
1 TL getrockneter Oregano
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL gemahlener Koriander
½ TL Zimt
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Rinderhackfleisch und das Lammhackfleisch in Butterschmalz scharf anbraten. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Chilischote entkernen und in feine Ringe schneiden. Gemeinsam mit dem Lorbeerblatt in die Pfanne zum Hackfleisch geben und kurz mitbraten. Anschließend das Tomatenmark und Paprikamark dazu geben und kurz mitbraten. Zum Schluss mit Oregano, Kreuzkümmel, Koriander, Zimt, Salz und Pfeffer abschmecken und das Lorbeerblatt herausnehmen.

Für die Mais-Tortillas:

85 g Maismehl
1 TL Salz

90 g Wasser zum Kochen bringen. Das kochende Wasser zusammen mit dem Salz über das Maismehl gießen. Zunächst mit einem Löffel verrühren, anschließend mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Aus dem Teig Kugeln von jeweils etwa 25 g formen und diese in der Tortillapresse zu Tortillas pressen. Tortillas in einer Pfanne ohne Fett von beiden Seiten kurz ausbacken und anschließend mit einem feuchten Küchentuch bedecken, damit sie warm und weich bleiben.

Für die Guacamole:

1 reife Avocado
½ Tomate
½ rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
½ Zitrone, Saft
2 Zweige Koriander
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomate waschen, entkernen und fein würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Koriander fein hacken. Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch herauslösen und mit einer Gabel zerdrücken. Anschließend alle Zutaten gut vermengen und die Guacamole mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Limetten-Radieschen:

1 Bund Radieschen
½ Limette, Saft & Abrieb
1 Spritzer Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Radieschen putzen, Wurzelansatz entfernen und die Radieschen fein hobeln. In der Schüssel leicht salzen und ziehen lassen. Mit Limettensaft und -abrieb abschmecken. Etwas Olivenöl dazu geben.

Für die Fertigstellung:

1 rote Zwiebel	Zwiebel anziehen und in kleine Würfel schneiden. Gouda reiben.
200 g junger Gouda	Koriander hacken. In einer Pfanne Butterschmalz, Rinderfett und Salz erhitzen. Paprikapulver kurz darin rösten und vom Herd nehmen.
30 g Rinderfett	Maistortillas mit dem Butterschmalz-Gemisch bestreichen und in einer Pfanne anbraten. Mit Gouda und Hackfleisch-Füllung belegen,
30 g Butterschmalz	zusammenklappen und von beiden Seiten anbraten. Auf einem Teller mit
2 Zweige Koriander	roten Zwiebeln, Koriander und Limetten-Radieschen anrichten und eine
1 TL edelsüßes Paprikapulver	kleine Schüssel Guacamole dazu reichen. Mit etwas von Butterschmalz-
Salz, aus der Mühle	Gemisch beträufeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Karin Kool

Linsensuppe mit Pinienkernen und Blätterteig-Knusperstange

Zutaten für zwei Personen

Für die Linsensuppe:

200 g rote Linsen
1 große Karotte
1 mittelgroße festkochende Kartoffeln
½ Stange Porree
1 rote Zwiebeln
1 Knoblauchzehen
1 cm Ingwer
½ Limette, Saft
100 ml Kokosmilch
500 ml Gemüsefond
1 EL Kokosöl
2 TL Kurkuma
1 TL Ras-el Hanout
Chili, aus der Mühle
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Linsen unter fließendem Wasser gründlich abspülen. Karotten und Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Porree waschen und in feine Ringe schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein hacken oder reiben.

In einem großen Topf das Kokosöl erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin bei mittlerer Hitze kurz anschwitzen, bis sie duften. Kurkuma und Ras-el Hanout hinzufügen und kurz mitrösten, damit sich die Aromen entfalten. Karotten, Kartoffeln und Porree in den Topf geben, die Linsen hinzufügen und alles gut vermengen. Mit Gemüsefond ablöschen und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und die Suppe etwa 20–25 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen und das Gemüse weich sind. Kokosmilch unterrühren und die Suppe mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Nach Belieben die Suppe kurz pürieren, um eine cremige Konsistenz zu erhalten, oder stückig servieren. Mit einem Spritzer Limettensaft abschmecken und mit Kräutern garnieren.

Für das Basilikum-Pesto:

1 Knoblauchzehe
20 g Parmesan
50 ml Olivenöl
30 g Basilikumblätter
15 g Pinienkerne
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen. Parmesan reiben. Basilikumblätter grob hacken und zusammen mit Parmesan, Pinienkernen, Knoblauch und Olivenöl in einem Mixer oder Mörser zu einer cremigen Paste verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und optional einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Für die Blätterteigstangen:

½ Rolle Blätterteig
2 Eier
80 g mittelalter Gouda
Basilikum-Pesto, von oben
4 EL Tomatenmark
4 EL weißer Sesam
2 TL edelsüßes Paprikapulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gouda reiben. Blätterteig ausrollen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech auslegen. Blätterteig der Länge nach in gleichmäßige Streifen schneiden. Jeden Streifen mit dem Tomatenmark und Basilikum-Pesto bestreichen und den geriebenen Gouda darüber streuen. Die Streifen zu Stangen aufrollen oder flach lassen, je nach gewünschter Form. Die Stangen mit verquirltem Eigelb bestreichen und mit weißem Sesam bestreuen. Blätterteigstangen im vorgeheizten Ofen etwa 15–20 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Für die Garnitur:

1 EL Balsamicocreme
2 EL Pinienkerne
2 Halme Schnittlauch
2 Zweige krause Petersilie

Pinienkerne in der Pfanne rösten. Kräuter abbrausen, trockenwedeln und hacken. Gericht mit Pinienkernen, Kräutern und Balsamicocreme garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.