

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 30. April 2026** ▪  
**Tagesmotto „Mein Handwerk“ mit Cornelia Poletto**



**Andej Weger**

**Füllen & Dämpfen: Gyoza mit zweierlei Füllung, scharfem Sesam-Limetten-Dip und Gurken-Chili-Salat**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Gyoza:**  
 250 g Weizenmehl  
 1 Prise Salz

Das Mehl mit einer Prise Salz in eine Schüssel geben, 150 ml heißes Wasser nach und nach hinzufügen und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig abdecken und mindestens 15 Minuten ruhen lassen, damit er elastisch wird.

**Für die zweierlei Gyoza-Füllung:**  
 120 g Rinderhackfleisch  
 120 g küchenfertige Garnelen  
 1 große Karotte  
 1 rote Zwiebel  
 1 chinesischen Knoblauchzehe  
 4-5 Frühlingszwiebeln  
 40 g Ingwer  
 3 EL helle Sojasauce  
 4-5 Zweige Koriander  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Karotte schälen und fein raspeln. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer abziehen bzw. schälen und sehr fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen, in feine Ringe schneiden, Korianderblätter zupfen und hacken. Das vorbereitete Gemüse anschließend in zwei Portionen aufteilen.

Für die erste Variante das Rinderhackfleisch mit einer Hälfte der Gemüse-Mischung vermengen und mit Sojasauce, Salz und Pfeffer würzen.

Für die zweite Variante die Garnelen fein pürieren und mit der übrigen Gemüse-Mischung sowie etwas Sojasauce vermengen, ebenfalls mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Beide Füllungen getrennt voneinander verarbeiten, sodass zwei unterschiedliche Gyoza-Varianten entstehen – eine mit würzigem Rinderhackfleisch und eine mit aromatischer Garnelenfüllung.

**Für die Fertigstellung:**  
 Sesamöl, zu Anbraten

Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Teig dünn ausrollen und Kreise von ca. 8 cm Durchmesser ausstechen. Je 1–2 TL Füllung in die Mitte geben, Rand mit etwas Wasser befeuchten und die Gyoza zu Halbmonden falten, Ränder leicht pletten.

Eine große Pfanne erhitzen, 1–2 EL Sesamöl hinzufügen und die Gyoza auf der Unterseite 2–3 Minuten goldbraun anbraten. Danach 50 ml Wasser angießen, Pfanne sofort abdecken und die Gyoza 5–6 Minuten durch Dämpfen garen. Deckel entfernen und ggf. kurz die Unterseite wieder knusprig braten.

**Für den Gurken-Chili-Salat:**

½ Gurke  
 1 chinesischen Knoblauchzehe  
 1 rote Chilischote  
 10 g Ingwer  
 1 Limette, Saft & Abrieb  
 2 EL helle Sojasauce  
 2 EL Teriyakisauce  
 1 TL Reisessig  
 1 EL geröstetes Sesamöl  
 1 TL Agavendicksaft  
 2 EL schwarzen und hellen Sesam  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke halbieren, Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden. Leicht salzen und 5 Minuten stehen lassen, damit überschüssige Flüssigkeit austritt. Ingwer, Knoblauch und Chili fein hacken. Sojasauce, Teriyakisauce, Reisessig, Sesamöl, Agavendicksaft und Limettensaft sowie -abrieb verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gurkenwürfel mit dem Dressing vermischen und ziehen lassen.

**Für den asiatischen Sesam-Chili-Dip:**

1 Frühlingszwiebel  
 ½ rote Chilischote  
 1 Limette, Saft & Abrieb  
 1 EL helle Sojasauce  
 1 EL Teriyakisauce  
 1 TL Agavendicksaft  
 1 TL Sesamöl  
 1 TL weißer Sesam  
 1 Zweig Koriander  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Frühlingszwiebel putzen und fein schneiden. Chili fein schneiden. Koriander abbrausen und hacken. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut durchmischen.

**Für die Garnitur:**

½ Chilischote  
 1 TL heller und schwarzer Sesam  
 2 Zweige Koriander

Gyoza auf Tellern anrichten, Gurken-Chili-Salat daneben platzieren, Dip separat dazu servieren. Mit Sesam, Koriander und Chili garnieren.



Laut WWF sind tropische **Garnelen**, aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand April 2026*):

- 1. Wahl: Vietnam (Aquakultur: Bio-Aquakultur, White Tiger Garnelen (*Penaeus vannamei*) und Tiger-Garnele (*Penaeus monodon*)
- 1. Wahl: Europa (Aquakultur: Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie)



Marc Kiencke

## **Abdrehen & Sieden: Südtiroler Spinatknödel mit Salbeibutter und Feldsalat**

Zutaten für zwei Personen

### **Für die Südtiroler Spinatknödel:**

250 g TK-Blattspinat, aufgetaut  
 1 Schalotte  
 1 Knoblauchzehe  
 225 g altbackenes Weißbrot, 2-3 Tage alt  
 100 g würziger Bergkäse  
 2 Eier  
 50 ml Milch  
 1 TL Butter  
 2 EL Mehl  
 Muskatnuss, zum Reiben  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den aufgetauten Blattspinat gründlich ausdrücken. Das altbackene Weißbrot in sehr kleine Würfel schneiden und in eine große Schüssel geben. Je feiner die Würfel, desto besser bindet die Masse später. Bergkäse grob raspeln. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Ein Drittel des Spinats mit den Eiern in einer kleinen Schüssel verrühren und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Butter in einer Pfanne erhitzen und Schalotte sowie Knoblauch darin 3–4 Minuten glasig dünsten. Den restlichen Spinat hinzufügen und weitere 2–3 Minuten mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Etwas abkühlen lassen.

Spinat-Ei-Mischung, den gedünsteten Spinat, den geriebenen Käse und das Mehl zu den Brotwürfeln geben. Milch hinzufügen und alles gründlich mit den Händen zu einer homogenen Masse verkneten. Die Masse sollte gut formbar sein, aber nicht kleben. Bei Bedarf esslöffelweise etwas Mehl ergänzen. Schüssel abdecken und die Knödelmasse etwa 15 Minuten ruhen lassen, damit das Brot die Flüssigkeit aufnehmen kann.

In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und anschließend auf sanftes Sieden reduzieren. Knödel formen und vorsichtig ins siedende Wasser geben. Die Knödel etwa 12–15 Minuten gar ziehen lassen. Sie sind fertig, wenn sie an die Oberfläche steigen und sich stabil anfühlen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und gut abtropfen lassen.

### **Für die Salbeibutter:**

100 g Butter  
 8 frische Salbeiblätter

Butter in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze langsam zerlassen. Sobald sie aufschäumt, die Hitze leicht reduzieren und weiterköcheln lassen, bis die Butter eine goldbraune Farbe annimmt und nussig duftet. Salbeiblätter kurz abrausen, trocken tupfen und in die heiße Butter geben. 1–2 Minuten darin sanft knusprig werden lassen, bis sie ihr Aroma entfalten. Darauf achten, dass die Butter nicht zu dunkel wird.

**Für den Feldsalat:** Feldsalat sorgfältig putzen, waschen und trocken schleudern.

100 g Feldsalat  
1 Knoblauchzehe  
1 Schalotte  
1 Orange, Saft & Abrieb  
2-3 TL Honig  
2 TL Senf  
Olivenöl, zum Abschmecken  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Abrieb und Saft der Orange in eine Schüssel geben. Honig, Senf und etwas Olivenöl hinzufügen und zu einer cremigen Vinaigrette verrühren. Knoblauch und Schalotte abziehen, sehr fein würfeln und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Feldsalat erst kurz vor dem Servieren mit dem Dressing vermengen, damit er frisch und knackig bleibt.

**Für die Garnitur:** Parmesan reiben.

50 g Parmesan

Zum Servieren die Knödel auf Tellern anrichten, großzügig mit der gebräunten Salbeibutter und den knusprigen Salbeiblättern überziehen und mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen.



Silke Thielemann

## **Selbstgemachte Pasta: Tagliatelle mit Spinat-Gorgonzolasauce und Ofen-Tomaten**

Zutaten für zwei Personen

### **Für die Tagliatelle:**

2 Eier, Größe M  
1 Schuss Olivenöl  
125 g Mehl, Type 405 oder 00  
125 g Semola + zum Verarbeiten  
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Mehl und Semola auf einer sauberen Arbeitsfläche oder in einer großen Schüssel vermischen und in der Mitte eine Mulde formen. Eier in die Mulde schlagen, einen Schuss Olivenöl sowie eine Prise Salz hinzufügen. Mit einer Gabel die Eier vorsichtig verquirlen und dabei nach und nach etwas Mehl vom Rand einarbeiten. Sobald die Masse fester wird, mit den Händen weiterarbeiten und alles zu einem geschmeidigen, glänzenden Teig verkneten. Teig kräftig kneten, bis er glatt, elastisch und nicht mehr klebrig ist. Falls nötig, etwas Semola zum Verarbeiten verwenden. Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten ruhen lassen. Anschließend den Teig portionsweise durch die Pastawalze drehen, bis die gewünschte Dicke erreicht ist. Mit dem entsprechenden Aufsatz zu Tagliatelle schneiden und diese zu lockeren Nestern formen. Einen großen Topf mit reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Nudeln 3–5 Minuten al dente garen. Abgießen und nach Belieben mit etwas Olivenöl vermengen.

### **Für die Spinat-Gorgonzolasauce:**

300 g Blattspinat  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
200 g Gorgonzola  
3 EL Sahne  
3 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Blattspinat gründlich waschen und in kochendem Salzwasser blanchieren. Anschließend abgießen und sofort in Eiswasser abschrecken, damit er seine kräftige grüne Farbe behält. Gut ausdrücken und grob hacken. Gorgonzola in kleine Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und beides darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Die Sahne angießen und kurz aufkochen lassen. Gorgonzola hinzufügen und unter Rühren schmelzen lassen. Den gehackten Spinat unterheben, alles nochmals kurz erhitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pasta vor dem Servieren darin schwenken.

### **Für die Ofen-Tomaten:**

8 aromatische Cocktailtomaten  
1 Knoblauchzehe  
Olivenöl, zum Backen  
1 Zweig Rosmarin  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten waschen und trocken tupfen. In eine ofenfeste Form geben. Knoblauchzehe mit der flachen Seite eines Messers leicht andrücken und zusammen mit Rosmarin zu den Tomaten legen. Alles großzügig mit Olivenöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und gut vermengen, sodass die Tomaten rundum mit Öl und Gewürzen überzogen sind. Im vorgeheizten Ofen etwa 20–25 Minuten backen, bis die Tomaten weich sind und leicht aufplatzen.

### **Für die Garnitur:**

30 g Pinienkerne  
20 g Parmesan

Pinienkerne in der Pfanne anrösten. Parmesan reiben. Beides als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.