

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 30. Juli 2026 ▪**
Tagesmotto „Drei Pflichtzutaten: Zucchini, Zitrone, Pinenkerne“
mit Nelson Müller



Siegmond Machatschek

**Gefüllte Hühnerbrust mit Naturmolke-Zitronensauce,
Ofen-Zucchini mit Couscous-Füllung und Parmesan-
Pinienkern-Chips**

Zutaten für zwei Personen

Für die Hühnerbrust:

1 Hühnerbrust, inkl. dem kleinen
Fleischspitz, ohne Haut
½ rote Paprikaschote
½ gelbe Paprikaschote
Butter, zum Braten
Pflanzenöl, zum Braten
4-5 TL Pinienkerne
3-4 Zweige Basilikum
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einen Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen. Einen zweiten Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Auf der Oberseite der Hühnerbrust vier oder fünf Taschen hineinschneiden.

Paprika von Scheidewänden und Kernen befreien und in Streifen schneiden. Basilikumblätter abzupfen.

In jede Fleischtasche Paprikastreifen, Basilikum und Pinienkerne füllen. Den kleinen Hühnerfleischspitz flachklopfen, auf die gefüllten Taschen legen und etwas andrücken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Butter und Öl erhitzen und das Fleisch zunächst auf der „Taschen“-Seite anbraten, dann wenden und die andere Seite braten. Fleisch im 150 Grad heißen Ofen fertiggar. Vor dem Servieren tranchieren.

Für die Sauce:

300 ml Naturmolke
300 ml Hühnerfond
1 Zitrone, Abrieb & Saft
1 EL Yuzusaft
1-2 EL Olivenöl
Kartoffelstärke, zum Binden
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Naturmolke mit Hühnerfond einreduzieren und mit Kartoffelstärke binden. Zitrone heiß abspülen und die Schale abreiben. Sud mit Zitronenabrieb, Zitronensaft, Yuzusaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Zucchini mit Couscous:

250 g Couscous
1 Zucchini
2 Tomaten
½ rote Paprikaschote
½ gelbe Paprikaschote
1 gelbe Zwiebel
1 Stange Frühlingszwiebel
10-20 g Parmesan
Butter, zum Braten
Olivenöl, zum Beträufeln
75 g Pinienkerne
1-2 Zweige Rosmarin
1-2 Zweige Thymian
1-2 Zweige Salbei
½ TL Safranfäden
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Safranfäden in etwas heißem Wasser aufkochen. Couscous in Salzwasser kochen, abseihen und mit Safranwasser übergießen.

Paprika von Scheidewänden und Kernen befreien und in feine Würfel schneiden. Tomaten schälen, Kerne entfernen und klein schneiden.

Zwiebel abziehen, Frühlingszwiebel putzen, beides klein schneiden und kurz in Butter anschwitzen. Pinienkerne hacken. Thymian- und Salbeiblätter sowie Rosmarinnadeln abzupfen und alles fein hacken. Alles unter den Couscous heben. Parmesan reiben und ebenfalls unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zucchini putzen, mit einem Zestenreißer dekorative Streifen abziehen, dann die Zucchini in ca. 3 cm hohe Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Olivenöl beträufeln und im Backofen weich schmoren. Aus dem Ofen nehmen, dann die Kerne ausstechen und die Zucchini-Ringe mit der Couscousmasse füllen.

Für die Chips:

150 g Parmesan
75 g Pinienkerne

Parmesan reiben. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann sehr fein hacken.

Backpapier in eine Pfanne geben, Parmesan mit Pinienkernen als runde Häufchen hineingeben, mit einem zweiten Backpapier abdecken, mit einem Topf beschweren und knusprige Chips ausbacken.

Für die Garnitur:

1 Beet Erbsenkresse

Gericht mit Kresse garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Katrin Ostertag-Hefter

Mariniertes Putenschnitzel mit Zitronen-Harissa-Zucchini und Pinienkern-Basilikum-Pesto

Zutaten für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 gleichgroße Putenschnitzel
à ca. 100 g
Butter, zum Braten
200 ml Olivenöl
2 EL Jamaikanisches Jerk Rub
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Putenschnitzel salzen und pfeffern. Öl und Jerk-Gewürz vermischen und das Putenschnitzel damit marinieren. Dann die Schnitzel kurz braten, eventuell Butter dazu geben. Salzen.

Für die Zucchini:

1 grüne Zucchini
1 gelbe Zucchini
4 Knoblauchzehen
Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle

Zucchini putzen und in Scheiben schneiden.

Knoblauch abziehen und im Öl anbraten. Dann 3 EL Öl und die Hälfte des Knoblauchs in eine Schüssel füllen und beiseitestellen.

Zucchinischeiben mit Salz für ca. 18 Minuten im restlichen Öl braten. Zucchini abtropfen lassen, mit Harissapaste anrichten und erneut salzen.

Für die Harissapaste:

1 rote Chilischote
½ Salzzitrone
1 Zitrone, Abrieb & Saft
1 EL Rosen-Harissapaste
3 EL Knoblauchöl, von oben
Salz, aus der Mühle

Chilischote halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein hacken. Salzzitrone fein hacken.

Harissapaste mit Cilli, Salzzitrone und Zitronensaft zu dem zuvor hergestellten Knoblauchöl geben und vermischen. Mit Zitronenabrieb abschmecken.

Für das Pesto:

150 g Parmesan
150 ml Olivenöl
120 g Pinienkerne
1 Bund Basilikum
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pinienkerne in einer Pfanne rösten, dann abkühlen lassen.

Pinienkerne beiseitelegen. Basilikum abbrausen und trockenwedeln.

Geröstete Pinienkerne mit Basilikum, Öl, Salz und Pfeffer zu einem Pesto mixen. Restliche Pinienkerne im Ganzen untermischen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Cornelia Koall

Ravioli mit Zitronen-Pinienkern-Ricotta-Füllung und geschäumter Zucchini-Sauce

Zutaten für zwei Personen

Für den Nudelteig:

3 Eier
140 g Mehl, Type 00

Zwei Eier trennen und die Eigelbe auffangen.

Zwei Eigelbe und ein Vollei mit dem Mehl zu einem glatten Teig verarbeiten. In Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank ziehen lassen.

Für die Füllung:

2 Zitronen, Abrieb & Saft
1 Salzzitrone
1 Ei
150 g Ricotta
30 g Parmesan
150 g Pinienkerne
Piment d'Espelette, zum Würzen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pinienkerne 5 Minuten in einer Pfanne oder im Backofen rösten, dann grob hacken.

Frische Zitronen heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und Zitronensaft auspressen. Salzzitrone hacken. Parmesan reiben. Alle Zutaten vermengen. Masse mit Piment d'Espelette, Salz und Pfeffer abschmecken. Masse in Spritzbeutel füllen.

Für die Fertigstellung:

Butter, zum Braten
Salz, aus der Mühle

Den Teig dünn ausrollen, bis Stufe 6. Zwei Teigbahnen auslegen. Auf eine Bahn in einem Abstand von 6 cm kleine Häufchen mithilfe eines Spritzbeutels oder Löffel setzen. Zweite Teigbahn darüberlegen und Luft herausstreichen. Dann rund ausstechen und in Salzwasser al dente garen.

Butter in einer Pfanne schmelzen und Ravioli vor dem Servieren darin schwenken.

Für den Zucchini-sauce:

1-2 Zucchini
1 Schalotte
1 Zitrone, Abrieb & Saft
1 EL Butter
150 g Crème fraîche
150 ml Sahne
150 ml Milch
500 ml Gemüsefond
2 cl Wermut
1 Msp. Lecithin
Muskatnuss, zum Reiben
Piment d'Espelette, zum Würzen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zucchini außen mit Schale im Viereck abschneiden, so dass Kerne in der Mitte übrigbleiben. Zucchini würfeln, Kerne entsorgen.

Schalotte abziehen und in etwas Butter andünsten. Mit Wermut und Gemüsefond ablöschen. Wenn das Gemüse weich ist, pürieren. Crème fraîche, Milch und Sahne unterrühren. Zum Schluss mit Lecithin aufschäumen.

Sauce mit Muskat, Piment d'Espelette, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

1 Beet Erbsenkresse

Gericht mit Erbsenkresse garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 30. Juli 2026 ▪**
Tagesmotto „Drei Pflichtzutaten: Zucchini, Zitrone, Pinenkerne“
Zusatzgericht von Nelson Müller



Marinierte Zucchini mit Tomaten-Oliven-Nage

Zutaten für zwei Personen

Für die Zucchini:

1 grüne Zucchini
 1 gelbe Zucchini
 100 ml Gemüsefond
 50 ml weißer Balsamicoessig
 Olivenöl, zum Einarbeiten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zucchini waschen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Gemüsefond und Balsamicoessig verrühren, dabei langsam das Olivenöl bis zur Emulsion einarbeiten. Vinaigrette über die Zucchini geben, alles gut vermengen und ziehen lassen.

Gelbe und grüne Zucchinis Scheiben stapeln. Die Zucchinistapeln am unteren Rand abschneiden beziehungsweise begradigen. Anschließend grüne und gelbe Zucchinis Scheiben abwechselnd in einen Servierring mit ca. 5 bis 6 Zentimeter Durchmesser schichten. Dabei von außen nach innen arbeiten, sodass auf diese Weise eine „Rose“ entsteht.

Für die gegrillte Zucchini:

1 grüne Zucchini
 Olivenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zucchini waschen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien.

Zucchinistücke der Länge nach fächerartig einschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dann in einer heißen Grillpfanne mit etwas Olivenöl scharf anbraten. Zucchini während des Bratens mit einem Topf beschweren.

Für die Nage:

1 Tomate
 1-2 EL schwarze Kalamata-Oliven, entsteint
 1 TL Kapern
 1 Schalotte
 1 Zitrone, Schale
 100 ml Gemüsefond
 50 ml weißer Balsamicoessig
 Olivenöl, zum Anschwitzen + Einarbeiten

Schalotte abziehen und fein würfeln. In etwas Olivenöl farblos

anschwitzen. Mit Weißweinessig ablöschen und einkochen lassen. Dann Gemüsefond angießen und ebenfalls einkochen lassen.

Zitrone heiß abspülen und die Schale herunterschneiden. Den weißen Teil der Schale wegschneiden und entsorgen. Die restliche Schale in sehr feine Julienne schneiden.

Tomate enthäuten, vom Kerngehäuse befreien und fein würfeln. Oliven fein schneiden. Kapern hacken. Tomaten, Oliven und Kapern in den Topf zur Nage geben und vorsichtig verrühren. Zitronenzesten zugeben. Dann das Olivenöl bis zur Emulsion einarbeiten.

Für die Pinienkerne:

3-4 EL Pinienkerne

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett gleichmäßig goldbraun rösten.

Für die Garnitur:

1 essbare, lila Blüte

Blütenblätter abzupfen und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.