

## ▪ Die Küchenschlacht – Menü am 30. Juni 2025

### Leibgericht mit Cornelia Poletto



Hans-Jürgen Schrubba

### Krabben-Teriyaki-Burger mit Wasabi-Gurkensalat

Zutaten für zwei Personen

#### Für die Krabben-Patties:

200 g gepulste Nordseekrabben  
 1 rote Zwiebel  
 1 Zitrone, Abrieb  
 1 altbackenes Brötchen  
 1 Ei  
 50 ml Milch  
 1 EL Butter  
 Pflanzenöl, zum Braten  
 Panko, zum Panieren  
 ½ Bund Dill  
 ½ TL gemahlener Senf  
 ½ TL getrocknete Petersilie  
 ½ TL getrockneter Estragon  
 1 Prise gemahlener Koriander  
 1 Prise gemahlener Fenchel  
 1 Prise Zucker  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 140 Ober-/Unterhitze vorheizen.

Brötchen in feine Würfel schneiden und in einen Topf geben. Milch dazu gießen und bei niedriger bis mittelhoher Hitze kurz erwärmen. Zwiebel abziehen, in feine Würfel schneiden und direkt zu Brötchenwürfeln und Milch in den Topf geben, alles verrühren.

100 g Krabben mit einem Messer fein hacken und in eine Schüssel geben. Die übrigen Krabben und die Brötchen-Zwiebel-Masse dazugeben. Alles mit den Gewürzen und Zitronenabrieb würzen. Dill fein hacken und ebenfalls zu den Krabben geben. Ei aufschlagen und mit in die Schüssel geben. Alles mit einem Kochlöffel zu einer gleichmäßigen Masse verrühren. Krabben-Masse kurz beiseitestellen und ziehen lassen.

Krabben-Masse mit feuchten Händen zu zwei Burger-Patties formen. Patties beidseitig in Panko panieren. Patties in einer Pfanne mit heißem Öl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten. Butter zu den Patties in die Pfanne geben, aufschäumen lassen und die Patties weiterbraten, dabei mehrfach von beiden Seiten mit Butter übergießen. Patties aus der Pfanne nehmen und das übrige Fett in der Pfanne entsorgen.

#### Für den Gurkensalat:

½ Gurke  
 ½ Zitrone, Saft  
 70 g Crème fraîche  
 2 Zweige Dill  
 ½ TL Wasabi-Pulver  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke mit einem Sparschäler bis zum Kerngehäuse rundherum in breite Streifen schälen. Gurkenstreifen in eine Schüssel geben und mit Pfeffer, Crème fraîche, Zitronensaft und Wasabi Pulver verfeinern. Anschließend alles gut vermengen und etwas fein gehackten Dill darüber streuen.

#### Für die Teriyaki-Sauce:

5 g Ingwer  
 1 Knoblauchzehe  
 75 ml helle Sojasauce  
 75 ml Sake  
 40 ml Mirin  
 1 EL Reisessig  
 Sesamöl, zum Braten  
 1 ½ EL brauner Zucker  
 ½ EL Maisstärke

Knoblauch abziehen, klein hacken und einer Pfanne in etwas Sesamöl hellbraun rösten.

Ingwer schälen und hacken. In einer Pfanne oder Stieltopf Sojasauce, Sake, Mirin, Reisessig und braunen Zucker aufkochen, dann Ingwer und gerösteten Knoblauch zugeben. Alles ca. 5 Minuten offen kochen lassen, damit sich die Flüssigkeit etwas reduziert. Vom Herd nehmen und kurz ziehen lassen. Durch ein Sieb in einen Stieltopf abgießen und mit Stärke etwas abbinden. Die Sauce etwas auskühlen lassen.

**Für die Fertigstellung**

1 kleiner Kopfsalat  
2 Burger-Brioche-Brötchen  
3 EL Teriyaki-Sauce, von oben

Burger Buns halbieren und mit den Schnittflächen nach unten im heißen Backofen ca. 2 Minuten aufbacken. In derselben Pfanne der Burger-Patties die Teriyaki-Sauce erhitzen und die Burger Buns mit den Schnittflächen nach unten jeweils durch die Teriyaki-Sauce ziehen und damit vollsaugen lassen. Patties jeweils auf die unteren Burger Bun Hälften legen, Gurkensalat darauf anrichten, mit Salat garnieren und jeweils mit der oberen Brötchenhälfte verschließen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF sind **Nordseekrabben** aus folgenden Gebieten nur bedingt zu empfehlen (*Stand Juni 2025*):

- 2. Wahl Nordostatlantik FAO 27: Nordsee (ICES 4), Grundschieppnetze



**Daniela Schrick**

## **„Surf & Turf“ von Lamm und Garnele mit Mango-Avocado-Tatar, Avocado-Creme und Papas arrugadas mit Mojo rojo**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Lammkoteletts:**

4 Lammkoteletts  
1 Knoblauchzehe  
1 Zweig Rosmarin

Den Knoblauch abziehen und andrücken. Koteletts mit Öl, der Knoblauchzehe und Rosmarin in eine Pfanne geben und von jeder Seite 2-3 Minuten anbraten, bis eine Kerntemperatur von 54 Grad erreicht ist.

### **Für die Garnelen:**

6 White-Tiger-Garnelen, geschält und entdarmt  
1-2 Knoblauchzehen  
100 ml Olivenöl  
1 Zweig Rosmarin  
Chiliflocken, zum Würzen  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und fein schneiden. Eine Marinade aus Öl, Knoblauch und Rosmarin erstellen und mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen. Die Garnelen in die Marinade legen und dort ziehen lassen. Anschließend kurz in einer Pfanne anbraten.

### **Für die Papas arrugadas:**

300 g Drillinge mit sauberer Schale  
60 g Meersalz

Kartoffeln waschen und mitsamt der Schale in einen Topf mit Meersalz und 600 ml Wasser geben. 20 Minuten köcheln lassen.

Kartoffeln anschließend abgießen und ein wenig Restflüssigkeit im Topf lassen. Die Restflüssigkeit mit den Kartoffeln wieder auf das Kochfeld stellen und das Wasser bei mittlerer Hitze ohne Deckel verdampfen lassen. Den Topf dabei gelegentlich rütteln. Es sollte sich eine leichte Salzkruste bilden.

### **Für das Mango-Avocado-Tatar:**

1 rote Paprika  
1 reife Avocado  
1 rote Zwiebel  
1 Mango  
1 Limette, Saft  
½ Bund glatte Petersilie  
4 EL Olivenöl  
Chiliflocken, zum Würzen  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Petersilie fein hacken. Paprika schälen und in gleichmäßige Würfel schneiden. Avocado und Mango von der Schale befreien und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Alles gut miteinander vermengen. Limette pressen und den Saft auffangen. Eine Vinaigrette aus 4 EL Limettensaft und Öl herstellen. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen. Die Vinaigrette über das Tatar geben.

### **Für die Mojo rojo:**

1 Scheibe Toast  
1 rote Chilischote  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Rotweinessig  
50 ml Rapsöl  
¼ TL Kreuzkümmel  
1 TL edelsüßes Paprikapulver  
¼ TL Salz

Rand vom Toast entfernen, die Scheibe in etwas Wasser einweichen und vorerst zur Seite stellen. Knoblauch abziehen. Alle Zutaten, bis auf das Toast, zusammengeben und fein pürieren. Toast aus dem Wasser nehmen, ausdrücken und ebenfalls unterpürieren.

**Für die Avocado-Creme:** Avocadofruchtfleisch von Kern und Schale befreien und zusammen mit dem Schmand pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

1 Avocado  
50 g Schmand  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sollten Sie **Garnelen** verarbeiten wollen, dann greifen Sie am besten auf **Garnelen aus Aquakultur** zurück. Laut WWF sind Garnelen aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand Juni 2025*):

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



**Carsten Scholz**

## **Nudeln „Udon-Style“ mit Karotte und Asia-Bolognese**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Pastateig:**

165 g Mehl, Typ 550 + Mehl, zum  
Ausrollen  
50 g Semola  
1 Prise Salz

Das dMehl zusammen mit 75 g Wasser in eine Schüssel geben, nach und nach das Wasser hineingießen und umrühren, damit sich die Flüssigkeit gleichmäßig verteilt. Zu einer Teigkugel verarbeiten. Abdecken und 20 Minuten ruhen lassen. Nochmals etwa 3 Minuten kneten.

Teig rechteckig ca. 2 mm dick ausrollen, mit Semola bestäuben, falten und mit einem Messer zuschneiden. 1-2 Minuten in Salzwasser kochen.

### **Für die Asia-„Bolognese“:**

100 g gemischtes Hackfleisch  
1 große Karotte  
2 Frühlingszwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
1 Stück Ingwer, 5 cm  
1 rote Chilischote  
1 Limette, Saft  
100 ml passierte Tomaten  
3 EL Sojasauce  
1 Bund Koriander  
1 EL Rapsöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Möhren schälen und anschließend mit einem Sparschäler in lange Streifen schälen. Chili von Trennhäuten und Kernen befreien und in Ringe schneiden. Frühlingszwiebel putzen und ebenfalls in Ringe schneiden. Dabei das Grün für die Garnitur zur Seite legen.

Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und beides waschen und reiben. Koriander zupfen.

Hackfleisch in einer Pfanne in Öl anbraten. Chili, Ingwer, Knoblauch, Frühlingszwiebel und „Karottennudeln“ hinzufügen und kurz mitbraten. Mit Sojasauce und passierten Tomaten ablöschen, Koriander und Limettensaft hinzufügen. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Nudeln mischen und anrichten.

### **Für die Garnitur:**

Grün der Frühlingszwiebel, von oben  
Eiswasser

Frühlingszwiebelgrün in feine Streifen schneiden. Kurz vor dem Anrichten ins Eiswasserbad legen, damit sich die Streifen schön zusammenrollen. Frühlingszwiebel auf der Pasta anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Antonie Letizia Tür**

## **Türkische Manti mit Minz-Joghurt und Gewürz-Butter**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Teig:**

250 g Weizenmehl, Type 00  
1 Ei  
1 TL Salz

Das Mehl und ca. 110 ml Wasser mit dem Salz und dem Ei vermengen. Bei Bedarf noch zusätzlich Wasser hinzugeben und Teig kneten, bis er glatt und homogen ist. Anschließend im Kühlschrank mindestens 30 Minuten ruhen lassen.

### **Für die Füllung:**

250 g Rinderhackfleisch  
1 kleine Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
80 g glatte Petersilie  
1 TL edelsüßes Paprikapulver  
1 TL Salz  
½ TL schwarzer Pfeffer

Petersilie fein hacken. Zwiebel und Knoblauch abziehen, reiben und mit dem Salz, Paprikapulver, Pfeffer, Petersilie und Hackfleisch vermengen.

### **Für die Fertigstellung:**

Salz, aus der Mühle

Den Teig nach ausreichend Ruhezeit vierteln, ausrollen und in ca. 2x2 cm große Quader schneiden. Jeweils ein kleines Stück Fleischmasse auf den Teigplatten verteilen, dann die Spitzen der Vierecke in der Mitte über dem Fleisch pyramidenartig zusammenbringen und die Kanten seitlich verschließen. Anschließend in gesalzenem Wasser für ca. 3 Minuten kochen lassen.

### **Für den Minz-Joghurt:**

¼ Knoblauchzehe  
½ Zitrone, Saft  
250 g Joghurt, 3,8 % Fett  
5 Zweige Minze  
2 TL Salz

Einige Minzblätter für die Garnitur beiseitelegen und restliche Minze fein hacken. Knoblauch abziehen und ganz fein hacken. Zitrone auspressen und Saft mit Joghurt, Minze, Knoblauch und Salz vermengen. Bei Bedarf zusätzlich mit Salz abschmecken.

### **Für die Gewürz-Butter:**

100 g Butter  
1 TL Tomatenmark  
2 TL rosenscharfes Paprikapulver  
1 TL Sumach

Butter mit Paprikapulver, Sumach und Tomatenmark in einem kleinen Topf langsam erhitzen. Gut verrühren und leicht schaumig köcheln lassen.

Die Manti mit dem Minz-Joghurt vermischen, auf Teller anrichten und großzügig die geschmolzene Gewürz-Butter darüber verteilen. Mit Minzblättern garniert servieren.



**Torsten Schmidt**

## **Geflammter Lachs mit Romsås, Drillingen und Wildkräutersalat**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Lachs:**

2 Lachsfilets ohne Haut à 200 g  
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 70 Grad Umluft vorheizen.

Bauchlappen vom Lachs entfernen. Lachs mit Salz würzen. Lachs im Backofen auf mittlerer Schiene für 25 Minuten garen. Lachs sollte innen noch leicht glasig sein. Kurz vor dem Servieren mit einem Flambierbrenner die Oberfläche des Fisches abflammen bis dieser leicht gebräunt ist.

### **Für die Romsås:**

40 g Forellenkaviar  
1 rote Zwiebel  
½ Zitrone, Saft  
200 g Crème fraîche  
200 g Naturjoghurt  
1 Bund Dill  
1 Prise Zucker  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und fein schneiden. Dill fein hacken. Alle Zutaten miteinander vermengen und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Bis zum Servieren kalt stellen.

### **Für die Drillinge:**

400 g Drillinge mit sauberer Schale  
50 g gesalzene Butter  
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln mit der Schale in Salzwasser kochen. Butter schmelzen und die gekochten Kartoffeln damit auf dem Teller übergießen.

### **Für den Wildkräutersalat:**

80 g Wildkräutersalat-Mischung  
1 TL mittelscharfer Senf  
1 TL flüssiger Honig  
2 EL weißer Balsamicoessig  
2 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salat waschen und trockenschleudern. Aus Senf, Honig, Balsamico und Olivenöl eine Vinaigrette anrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat kurz vor dem Servieren mit der Vinaigrette vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sollten Sie **Lachs** verarbeiten wollen, dann greifen Sie am besten auf pazifischen Lachs zurück. Laut WWF sind Fische aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand Juni 2025*):

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





Iris Beckendorf

## **Prignitzer Klopse mit Buttermilchsauce, Petersilienkartoffeln und Weißkohlsalat**

Zutaten für zwei Personen

### **Für die Königsberger Klopse:**

500 g gemischtes Hackfleisch, Rind und  
Schwein  
1 Stange Porree  
1 Zwiebel  
1 Zitrone, Saft  
2 Eier  
500 ml Buttermilch  
50 ml Sonnenblumenöl  
100 g Mehl  
1 Prise Zucker  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel abziehen, fein hacken, salzen und kurz wässern lassen. Wasser abtropfen.

Hackfleisch mit Eiern und Zwiebelwürfel vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Masse zu gleichmäßig großen Klopsen formen. Porree waschen und in Ringe schneiden. Geformte Klopse in Salzwasser kochen. Nach einigen Minuten den geschnittenen Porree hinzugeben. Klopse für ca. 15 Minuten kochen.

Mit Öl und Mehl eine Mehlschwitze herstellen. Mit dem Kochwasser der Klopse aufgießen und Buttermilch hinzufügen. Das Ganze mit einem Schneebesen glatrühren. Mit Zucker, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Porree und Klopse in die Sauce geben.

### **Für die Petersilienkartoffeln:**

6 vorwiegend festkochende Kartoffeln  
½ Bund Petersilie  
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, halbieren und in Salzwasser weichkochen. Wasser abgießen, Kartoffeln ausdampfen. Petersilie fein schneiden und die Kartoffeln damit garnieren.

### **Für den Weißkohl-Salat:**

¼ Kopf Weißkohl  
1 Zitrone, Saft  
2 EL Olivenöl  
1 Prise Zitronenpfeffer  
1 Prise Chiliflocken  
1 TL Kümmelsamen  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Weißkohl waschen, fein schneiden, eine kräftige Prise Salz hinzugeben und den Kohl ordentlich kneten, bis Wasser austritt. Kohl ruhen lassen. Mit restlichen Zutaten abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.