

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 30. Juni 2026** ▪  
**Vorspeise mit Alexander Kumptner**



**Mustafa Karadag**

**Meze-Platte mit Hummus, Paprika-Walnuss-Dip,  
 Karotten-Joghurt-Creme, Hähnchenspießen und Pişi**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Hummus:**

400 g Kichererbsen, aus der Dose  
 1 Knoblauchzehe  
 ½ Zitrone, Saft  
 3 EL Tahin  
 3 EL Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle

Den Knoblauch abziehen und 1 EL Zitronensaft auspressen. Alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einer glatten, cremigen Masse pürieren. Mit Salz abschmecken.

**Für den Paprika-Walnuss-Dip:**

1 Fleischtomate  
 1 kleine Zwiebel  
 2 EL Paprikamark  
 Olivenöl, zum Abschmecken  
 Granatapfelsirup, zum Abschmecken  
 2 EL Walnüsse  
 4 Zweige glatte Petersilie  
 Getrockneter Basilikum, zum  
 Abschmecken  
 Gemahlener Kümmel, zum  
 Abschmecken  
 Salz, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Tomate in kleine, aber noch strukturierte Würfel schneiden. Walnüsse grob hacken. Zwiebel, Tomate und Walnüsse mit Paprikamark, Olivenöl und etwas Granatapfelsirup vermengen. Mit Salz, Kümmel und Basilikum abschmecken. Zum Schluss gehackte Petersilie unterheben.

**Für die Karotten-Joghurt-Creme:**

1 Karotte  
 1 Knoblauchzehe  
 ½ Zitrone, Saft  
 200 g Joghurt, 10 % Fett, stichfest  
 50 g Walnüsse  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Karotte fein reiben und in etwas Olivenöl ohne starke Bräunung weich dünsten. Danach abkühlen lassen. Knoblauch abziehen und fein reiben. 1 TL Zitronensaft auspressen. Joghurt mit fein geriebenem Knoblauch, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren und mit den Karotten vermengen. Walnüsse grob hacken und als Garnitur verwenden.

**Für die Hähnchenspieße:**

200 g Hähnchen-Innenfilets  
 1 Knoblauchzehe  
 2 EL Joghurt  
 1 TL Granatapfelsirup  
 Olivenöl, zum Marinieren  
 Chilipulver, zum Abschmecken  
 Paprikapulver, zum Abschmecken  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Hähnchen in kleine Stücke schneiden. Mit allen Zutaten marinieren, aufspießen und in einer Pfanne mit Öl ca. 4 Minuten von allen Seiten anbraten.

**Für die Pişi:** Milch erwärmen. Warme Milch mit Backpulver und Joghurt verrühren, bis es schäumt. Dann Salz und Zucker einrühren und zum Schluss langsam das Mehl hinzugeben. Alle Zutaten ca. 2-3 Minuten zu einem weichen, leicht klebrigen Teig verkneten. Teig in vier gleich große Stücke teilen, zu Kugeln formen und flach drücken. Öl in einer Pfanne erhitzen und die den Teig darin 1-2 Minuten pro Seite goldbraun ausbacken.

3-5 EL griechischer Joghurt  
3 EL Milch  
1 TL Olivenöl  
Pflanzenöl, zum Frittieren  
200 g Mehl + Mehl, für die Arbeitsfläche  
½ TL Backpulver  
Zucker, zum Abschmecken  
½ TL Salz

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



## Jasmin Rullo

### Kabeljaufilet mit Kartoffelschuppen, Safran-Beurre-blanc, Erbsenpüree, Kräuter-Mayonnaise, Rote-Bete-Perlen und Panko-Speck-Crunch

#### Zutaten für zwei Personen

##### Für den Fisch:

2 Kabeljaufilets à 120 g, ohne Haut  
2 große Kartoffeln  
100 g Butter  
3 EL Kartoffelstärke  
Salz, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen und rund ausstanzen. Butter zerlassen, mit Kartoffelstärke vermengen und die Kartoffelscheiben darin wenden. Fisch auf ein Backpapierstück legen und die „Schuppen“ auf dem Fisch platzieren. Fisch auf der „Schuppen“-Seite knusprig ausbacken. Anschließend wenden, salzen und die andere Seite glasig anbraten.

##### Für die Beurre blanc:

1 Schalotte  
100 g kalte Butter  
75 ml Wermut  
75 ml trockener Weißwein  
10 Pfefferkörner  
2 Lorbeerblätter  
1 g Safranfäden  
Salz, aus der Mühle

Schalotte abziehen, fein hacken und glasig anschwitzen. Mit Wermut und Weißwein auffüllen. Lorbeerblätter, Pfefferkörner und Salz hinzugeben. Abpassieren. Safran einrühren. Mit kalter Butter aufmontieren.

##### Für das Erbsenpüree:

300 g TK-Erbsen  
1 Schalotte  
100 ml Sahne  
50 ml Gemüsefond  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen und hacken. Mit den Erbsen in Gemüsefond aufkochen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Mit Sahne pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Durch ein Sieb streichen und zuletzt in einen Spritzbeutel füllen.

##### Für die Kräuter-Mayonnaise:

1 Zitrone, Saft & Abrieb  
1 Ei  
1 TL scharfer Senf  
250 ml neutrales Öl  
3 Zweige Dill  
3 Zweige glatte Petersilie  
3 Zweige Minze  
3 Zweige Estragon  
¼ Bund Schnittlauch  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ei trennen. Eigelb in ein hohes Gefäß geben und mit Senf, Zitronensaft und -abrieb sowie Öl pürieren. Kräuter hinzugeben, mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einen Spritzbeutel füllen und kaltstellen.

##### Für die Rote-Bete-Perlen:

1 Zitrone, Saft  
400 ml neutrales Öl  
100 ml Rote-Bete-Saft  
1,5 g Agar-Agar

Ein hohes Gefäß mit neutralem Öl füllen und in den Gefrierschrank stellen. Rote-Bete-Saft mit Agar-Agar und Zitronensaft aufkochen. Abkühlen lassen und in eine Spritzflasche füllen. Langsam in das kalte Öl träufeln lassen. Rote-Bete-Perlen in ein Sieb geben und mit Wasser abwaschen.

**Für den Panko-Speck-Crunch:**  
1 Scheibe Speck  
1 EL Panko

Speck in einer Pfanne knusprig braten. Panko in derselben Pfanne anrösten. Speck zerbröseln und vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **Kabeljau** aus folgenden Gebieten zu empfehlen. (*Stand: Juli 2026*)

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island (ICES 5.a) Langleinen



Leo Doppler

## Rote Bete mit Rote-Bete-Reduktion, gebratenen Radieschen, Ricotta-Meerrettich-Creme und gerösteten Walnüssen

Zutaten für zwei Personen

**Für die Reduktion:**  
200 ml Rote-Bete-Saft

Den Rote-Bete-Saft einkochen, bis dieser dickflüssig ist.

**Für die Rote Bete:**  
250 g vorgekochte Rote Bete  
Rote-Bete-Reduktion, von oben  
Olivenöl, zum Marinieren  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rote Bete in Stifte schneiden und mit Olivenöl, der Rote-Bete-Reduktion, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Radieschen:**  
1 Bund kleine Radieschen, mit Grün  
15 g Butter  
50 g Semmelbrösel

Radieschen vom Grün trennen und der Länge nach halbieren.  
Radieschen in Butter goldbraun anbraten. Semmelbrösel hinzugeben.

**Für die Creme:**  
Radieschengrün, von oben  
1 kleine Knolle Meerrettich, alternativ:  
Meerrettich aus dem Glas  
100 g Ricotta  
20 ml Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Radieschengrün fein hacken.  
Meerrettich schälen und reiben. Ricotta mit Meerrettich, fein gehacktem Radieschengrün, Salz, Pfeffer und etwas Olivenöl verrühren.

**Für die Walnüsse:**  
30 g Walnüsse

Walnüsse in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Katharina Gluche**

## **Carpaccio von der Bete mit Wildkräutersalat und Feta-Päckchen**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Carpaccio:**

1 gelbe Bete  
1 Ringelbete

Den Backofen auf 180 Umluft vorheizen.

Beten schälen und in hauchdünne Scheiben hobeln.

### **Für den Wildkräutersalat:**

75 g Wildkräuter  
2 EL weißer Balsamicoessig  
4 EL Olivenöl  
1 TL Dattelsirup  
1 TL Senf  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Wildkräuter waschen. Essig, Olivenöl, Dattelsirup, Senf, Salz und Pfeffer zu einem Dressing vermischen und damit den Salat marinieren.

### **Für die karamellisierten Walnüsse:**

50 g Walnüsse  
3 EL Zucker

Walnüsse grob hacken. Etwas Zucker in einer Pfanne karamellisieren, Walnüsse zugeben und mit dem Karamell verrühren. Karamellisierte Walnüsse einzeln auf ein Backpapier legen und auskühlen lassen.

### **Für die Feta-Päckchen:**

2 Filoteigblätter  
100 g Feta  
Olivenöl, zum Bepinseln  
1 EL heller Sesam  
1 EL dunkler Sesam

Feta in sechs gleich große Stücke teilen. Die Stücke jeweils mit einem Drittel Blatt des Filoteigs umwickeln. Päckchen mit Olivenöl einpinseln, mit etwas Sesam bestreuen und für 15 Minuten im Ofen backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Dirk Urschel

## Auf der Haut gebratenes Zanderfilet mit Rösti und Fenchel-Apfel-Salat

Zutaten für zwei Personen

### Für den Fisch:

2 Zanderfilets à 150 g, mit Haut  
 1 Zitrone, Saft  
 1 EL Butter  
 3 EL Sonnenblumenöl  
 20 g Mehl, Type 405  
 1 Zweig Thymian  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Zander trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und leicht mit Mehl bestäuben. In einer Pfanne mit Öl auf der Hautseite knusprig anbraten. Thymian und Butter hinzugeben. Zitrone dazu servieren.

### Für den Rösti:

6 große, festkochende Drillinge  
 2 mittelgroße Zwiebeln  
 2 EL Butterschmalz  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln reiben, anschließend gut ausdrücken. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Kartoffelmasse mit der gewürfelten Zwiebel vermengen und in Butterschmalz portionsweise goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für den Salat:

1 Fenchelknolle  
 1 saurer Apfel  
 1 Schalotte  
 100 g Naturjoghurt  
 2 EL neutrales Öl  
 1-2 EL Himbeeressig  
 1 TL Honig  
 1 TL Senf  
 30 g Walnüsse  
 4 Zweige Minze  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fenchel putzen, Apfel entkernen, Schalotte abziehen. Apfel, Fenchel und Schalotte fein schneiden. Ein Dressing aus Joghurt, Himbeeressig, Öl, Honig, Senf, Salz und Pfeffer herstellen. Minze hacken. Walnüsse hacken.

Fenchel-Apfel-Salat mit dem Dressing vermengen. Gehackte Minze sowie gehackte Walnüsse über den Salat geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **Zander** aus folgenden Gebieten zu empfehlen. (Stand: Juli 2026)

- 1. Wahl: Dänemark, Deutschland, Niederlande, Schweiz: Aquakultur: geschlossene Kreislaufanlage
- 1. Wahl: Peipsi-See (Estland und Russland): Wildfang: Stellnetze-Kiemennetze, Umschließungsnetze (Ringwaden), Reusen (Fallen)
- 1. Wahl: Binnengewässer: Schweiz: Wildfang: Handleinen-Angelleinen