

▪ Die Küchen Schlacht – Menü am 30. September 2025 ▪  
**Vorspeise mit Viktoria Fuchs**



**Matthias Engelmann**

**Erdnuss-Hähnchen mit asiatischem Nudelsalat**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Erdnuss-Sauce:**

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Chilischote
- 2 cm Ingwer
- 2 Limetten, Saft & Abrieb
- 4 EL stückige Erdnusscreme
- Sojasauce, zum Abschmecken
- 1 EL Olivenöl
- ½ Bund Koriander

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Knoblauch abziehen. Chili von Scheidewänden und Kernen befreien. Koriander hacken. Erdnusscreme und Sojasauce in der Küchenmaschine mixen. Ingwer schälen, grob hacken und dazugeben. Limettenschale über der Schüssel abreiben und den Saft darüber auspressen. Mit Wasser zu einer cremigen Sauce mixen. Die Hälfte der Sauce zum Marinieren des Hähnchens benutzen, die andere Hälfte in eine kleine Schale geben und mit Olivenöl beträufeln.

**Für das Fleisch:**

- 400 g Hähnchen-Innenfilets
- Erdnussauce, von oben

Hähnchenbrustinnenfilets in ca. 2-3 cm große Stücke schneiden und mit der Erdnussauce marinieren. Mit Olivenöl beträufeln und im Ofen für 8-10 Minuten bei hoher Hitze grillen. Alternativ in einer Pfanne mit Olivenöl goldbraun anbraten.

**Für den Salat:**

- 125 g chinesische Eiernudeln (Mie-Nudeln)
- 2 kleine rote Zwiebeln
- 1 Chilischote
- 1 Limette, Saft & Abrieb
- 50 ml Sojasauce
- 1 TL Sesamöl
- 1 EL Fischsauce
- 1 EL flüssigen Honig
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 100 g gesalzene Cashewkerne
- 2 EL Olivenöl
- 1 Bund Koriander
- Salz, aus der Mühle

Nudeln mit kochendem Wasser übergießen. Salzen, etwas Sojasauce hinzufügen und für 6 Minuten in einem geschlossenen Gefäß quellen lassen. Cashewkerne hacken. In einer Pfanne die zerkleinerten Cashewkerne und Sonnenblumenkerne goldbraun rösten.

Zwiebeln abziehen, Korianderblätter von den Stängeln zupfen, die Chilischote entkernen und alles fein hacken.

Nudeln abgießen. Zu den Nudeln Sojasauce und Olivenöl geben sowie den Limettensaft und etwas Abrieb hinzufügen. Sesamöl und Fischsauce ebenfalls dazugeben. Honig dazugeben. Die gerösteten Nüsse hinzufügen und alles abschmecken.

**Für die Fertigstellung** Romanasalatblätter abtrennen, waschen und trockenschleudern.  
½ Romanasalat Koriandergrün fein hacken. Chilischote in feine Scheiben schneiden, die  
1 rote Chilischote Limette vierteln und die Sojasauce zum Servieren in einer kleinen Schale  
1 Limette, ganze Frucht anrichten.  
2 EL Sojasauce  
½ Bund Koriander

Die Beigaben auf einem kleinen Teller separat hinlegen. Auf einem großen Teller zwei Romanasalatblätter legen und zunächst den Nudelsalat und 2-3 Hähnchenstücke darauflegen. Mit Erdnusssauce beträufeln und mit Koriander und Chili dekorieren.



Anja Rummel

## Karamellierte Polpettine mit Möhren-Pesto-Salat und geröstetem Ciabatta mit Tomaten-Confit

Zutaten für zwei Personen

### Für die Fleischbällchen:

250 g gemischtes Hackfleisch  
 50 g italienische Salami  
 75 g Parmaschinken  
 75 g gekochter Schinken  
 2 Eier  
 80 g Parmesan  
 3 EL dunklen Balsamicoessig  
 Sonnenblumenöl, zum Anbraten  
 50 g Paniermehl  
 ½ Bund glatte Petersilie  
 ½ Bund Basilikum  
 100 g Zucker  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Parmesan reiben. Salami, Parmaschinken und gekochten Schinken klein schneiden und mit den Eiern, dem gemischten Hackfleisch, dem Paniermehl, dem Parmesan, Salz und Pfeffer vermengen. Petersilie hacken und ebenfalls hinzufügen.

Masse zu kleinen Bällchen formen und in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Fleischbällchen anschließend warmhalten.

In der gleichen Pfanne den Essig, etwas Wasser und den Zucker dazugeben und einkochen. Hackbällchen hineinlagen und durchschwenken.

### Für den Salat:

3 Möhren  
 1 Knoblauchzehe  
 1 Zitrone, Saft & Abrieb  
 5 EL Olivenöl  
 3 EL Pinienkerne  
 1 Bund glatte Petersilie  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Möhren schälen und anschließend mit einem Sparspärer in dünne Streifen schälen.

Zitronensaft auspressen und Zitronenschale abreiben. Knoblauch abziehen. Petersilie, Pinienkerne und Knoblauch grob hacken und mit Olivenöl, Zitronensaft und Zitronenabrieb vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für das Confit:

16 Kirschtomaten  
 1 Zitrone, Abrieb & Saft  
 150 ml Weißwein  
 1 EL hellen Balsamicoessig  
 70 g Sesamsamen  
 3 Zweige Thymian  
 ½ Bund Basilikum  
 1 EL Zucker  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Sesamsamen in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Kirschtomaten halbieren. Zucker bei geringer Hitze in einer Pfanne karamellisieren. Thymian und Basilikum hacken. Tomaten mit der Schale nach unten in die Pfanne mit dem Zucker geben und mit Thymian und Basilikum bestreuen. Mit Balsamicoessig ablöschen und ca. 5 Minuten schmoren. Nach und nach den Weißwein hinzugeben und köcheln lassen, bis die Tomaten schrumpelig sind.

Zitronenschale abreiben und Basilikum hacken.

Mit Salz, Pfeffer und gehacktem Basilikum, Zitronenabrieb und Olivenöl abschmecken und auf den Brotscheiben anrichten.

**Für das Ciabatta:** Zwei Scheiben abschneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl rösten. Brot mit Knoblauch einreiben.  
¼ Ciabatta  
1 Knoblauchzehe  
Olivenöl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle

**Für die Garnitur:** Parmesan reiben und über die Fleischbällchen streuen.  
20 g Parmesan

Hackbällchen zusammen mit dem Bruschetta auf einen vorgewärmten Teller anrichten und mit Parmesan bestreuen. Tomaten-Confit in eine Servierschale geben und mit geröstetem Sesam bestreuen.



Christian Kriegl

## Kartoffel-Gnocchi mit Salsiccia, Melone und Schnittlauch-Öl

Zutaten für zwei Personen

### Für die Gnocchi:

250 g mehligkochende Kartoffeln  
3 Eier  
250 g Mehl  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle

Die Kartoffeln in kochendem Wasser ca. 20-25 Minuten weich garen. Anschließend abgießen, kurz ausdampfen lassen und pellen. Kartoffeln portionsweise durch eine Kartoffelpresse in eine große Schüssel geben. Mehl, Eier und 1,5 TL Salz hinzugeben und mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Muskatnuss reiben und ebenfalls hinzugeben. Den Kartoffelteig auf eine bemehlte Arbeitsfläche legen und portionsweise 1,5-2 cm Durchmesser schmale Rollen.

### Für die Salsiccia:

150 g Salsiccia  
200 g kleine Tomaten  
4 Schalotten  
150 g Parmesan  
150 ml Sahne  
200 g Tomatenmark  
1 Bund Rosmarin  
½ Bund Thymian

Schalotten abziehen. Tomaten, Schalotten und Salsiccia in einer Pfanne anbraten. Tomatenmark hinzugeben und leicht anschwitzen. Mit Sahne aufgießen und einkochen lassen. Parmesan reiben und zur Sauce hinzugeben. Thymian und Rosmarin mitköcheln lassen und am Ende wieder herausnehmen.

### Für die Melone:

½ Galiamelone  
½ Cantaloupemelone

Melone in kleine Würfel schneiden und in den Kühlschrank stellen.

### Für das Öl:

1 Bund Schnittlauch  
500 ml Sonnenblumenöl

Schnittlauch grob hacken und in ein hohes Gefäß geben. Öl optimalerweise auf 60 Grad erwärmen. Das warme Öl ebenfalls in das Gefäß gießen und den Schnittlauch darin gründlich zerkleinern. Anschließend durch ein Passiertuch passieren und in einer Schüssel auffangen. Die Schüssel auf vorbereiteten Eiswürfeln vorbereiten.

### Für die Garnitur:

1 Beet Brunnenkresse  
20 g Parmesan

Parmesan reiben und als Garnitur verwenden. Brunnenkresse als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Silvia Kurda**

## **Rucola-Salat mit Zitronen-Vinaigrette, Süßkartoffelwürfeln und paniertem Feta**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Salat:**

100 g Rucola  
100 g grüne, entsteinte Oliven  
50 g Walnüsse

### **Für die Süßkartoffel:**

2 Süßkartoffeln  
Olivenöl, zum Bestreichen  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### **Für den Feta:**

300 g veganer Feta  
200 g Panko  
6 EL Mehl  
2 EL Sojamehl  
Neutrales Öl, zum Anbraten  
2 TL edelsüßes Paprikapulver  
1 TL Salz  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### **Für die Vinaigrette:**

1 Zitrone, Saft & Abrieb  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Agavendicksaft  
30 ml Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Rucola waschen und trockentupfen. Walnüsse hacken. Oliven in Scheiben schneiden.

Süßkartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit Olivenöl beträufeln und für etwa 15 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Salzen und pfeffern.

Zwei Teller bereitstellen. Den ersten Teller mit Mehl, Paprikapulver, Salz, Pfeffer und 100 ml Wasser vorbereiten. Auf den zweiten Teller kommt das Panko. Den Feta zuerst in der Mehl-Wasser-Mischung und danach im Panko wälzen. Für eine extra knusprige Panierung den Paniervorgang noch einmal wiederholen.

Öl in einer hohen Pfanne erhitzen und den panierten Feta etwa 6-8 Minuten goldbraun ausbacken. Panierten Feta aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Zitronensaft auspressen. Knoblauch abziehen und hacken. Zitronensaft, Agavendicksaft, gehackten Knoblauch und Olivenöl vermengen. Zitronenschale abreiben und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Rucola auf den Tellern verteilen, darüber die Süßkartoffelwürfel verteilen und mit den Oliven, Walnüssen und dem paniertem Feta garnieren.