

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 31. August 2026** ▪
Leibgericht mit Viktoria Fuchs



Fanny Pietzschmann

Kalbsleber Berliner Art mit Kartoffelpüree, Apfelringen, karamellisierten Zwiebeln und Röstzwiebeln

Zutaten für zwei Personen

Für die Kalbsleber:

4 Scheiben küchenfertige und parierte
 Kalbsleber, 1,5 cm dick
 Butterschmalz, zum Anbraten
 2 EL Mehl, Type 405
 1 Zweig Thymian
 2 Salbeiblätter
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kalbsleber trocken tupfen und eventuell leicht von Sehnen befreien. In Mehl wenden und überschüssiges Mehl abklopfen. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Leber bei mittelhoher bis hoher Hitze je Seite ca. 1,5-2 Minuten scharf anbraten. Thymian und Salbei dazu geben. Aus der Pfanne nehmen, dann erst salzen und pfeffern. Kurz ruhen lassen.

Für das Kartoffelpüree:

600 g mehligkochende Kartoffeln, z.B.
 Adretta
 150 g kalte Butter
 300 ml Milch
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, in gleich große Stücke schneiden und in Salzwasser weichkochen. Abgießen und kurz ausdampfen lassen. Milch mit Butter erhitzen, nicht kochen lassen. Kartoffeln durch eine Presse drücken und mit der warmen Flüssigkeit glattrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Für die karamellisierten Zwiebeln:

2 große Gemüsezwiebeln
 2 EL Butter
 2 EL Apfelessig oder Weißweinessig
 1-2 EL Honig
 1-2 EL Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden. Butter in einer Pfanne schmelzen und die Zwiebeln bei mittlerer Hitze langsam 10-15 Minuten anschwitzen, bis sie weich sind. Zucker und Honig zugeben und leicht karamellisieren lassen. Mit Essig ablöschen und langsam einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Röstzwiebeln:

2 große Zwiebeln
 Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren
 2-3 EL Mehl
 Salz, aus der Mühle

Zwiebeln abziehen und in sehr dünne Ringe schneiden. Ringe mit Küchenpapier gut trocken tupfen. Mit dem Mehl vermischen und überschüssiges Mehl abschütteln. Öl auf etwa 160-170 °C erhitzen. Zwiebelringe portionsweise in das heiße Öl geben und unter gelegentlichem Rühren ca. 5-8 Minuten goldbraun frittieren. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Sofort leicht salzen.

Für die Apfelringe:

3 Boskoop-Äpfel
½ Zitrone, Saft
20 g Butter
1 Prise Salz

Äpfel entkernen und in 1 cm dicke Ringe schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Apfelringe bei mittlerer Hitze goldgelb, aber noch bissfest braten. Optional mit einem Spritzer Zitronensaft ablöschen und mit einer Prise Salz würzen.

Für die Garnitur:

½ Bund glatte Petersilie

Petersilie waschen, trockenwedeln, hacken und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Herbert Hauser

Hendl-Pörkölt: Ungarisches Hähnchen-Gulasch mit Sauerrahm, gebratenen Zucchini-Würfeln und Butterspätzle

Zutaten für zwei Personen

Für das ungarische Hähnchen-Gulasch mit Sauerrahm:

400 g Hühner Oberschenkel
1 rote Paprikaschote
400 g Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 Chilischote
100 g Sauerrahm
100 g Butterschmalz
1 EL Schweineschmalz
500 ml Hühnerfond
125 ml Uhdler
4 EL edelsüßes Paprikapulver
1 TL gemahlener Majoran
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Zucchini-Würfel:

1 Zucchini
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Butterspätzle:

2 Eier, Größe M
100 g Butter
250 ml Sprudelwasser
200 g Mehl
2 Zweige glatte Petersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebeln abziehen und in feine Würfel schneiden. In einem Topf Butterschmalz und Schweineschmalz erhitzen. Zwiebeln darin goldgelb bis leicht bräunlich anrösten. Paprika von Scheidewänden und Kernen befreien und ebenfalls würfelig schneiden. Knoblauch abziehen. Knoblauch und Chilischote fein hacken und kurz mit den Zwiebeln mitrösten. Anschließend mit Hühnerfond aufgießen und das Paprikapulver einrühren. Sauce kurz aufkochen lassen und anschließend fein mixen, bis eine sämige Basis entsteht.

Hühner Oberschenkel in Stücke schneiden, zur Sauce geben und etwa 10 Minuten sanft garen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Uhdler verfeinern. Zum Schluss den Sauerrahm einrühren und das Gulasch damit cremig abbinden. Noch einmal abschmecken und servieren.

Zucchini putzen und in kleine Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchiniwürfel bei mittlerer bis hoher Hitze bissfest anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Mehl in eine Schüssel geben und einem Ei, einer Prise Salz sowie etwas Sodawasser zu einem glatten, zähflüssigen Teig verrühren. Der Teig sollte Blasen werfen und schwer vom Löffel fließen. Kurz ruhen lassen.

Reichlich Salzwasser in einem großen Topf zum Sieden bringen. Teig portionsweise durch eine Spätzlepresse oder vom Brett in das Wasser schaben. Sobald die Spätzle an die Wasseroberfläche steigen, mit einer Schaumkelle herausnehmen und gut abtropfen lassen.

Butter in einer großen Pfanne schmelzen und die Spätzle darin schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ein Ei verquirlen und zu den Spätzlen in die Pfanne geben. Kurz stocken lassen. Petersilie fein hacken, unterheben und die Butterspätzle direkt servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Saskia Brixner

Bandnudeln in Weißweinsauce mit Saiblingsfilet mit Dillkruste und Gurkensalat

Zutaten für zwei Personen

Für das Saiblingsfilet mit Dillkruste:

2 Saiblingsfilets, à 200 g mit Haut
3 Schalotten
3 Zitronen, Saft & Abrieb
3 Eier
100 g weiche Butter
50 g Butterschmalz
2 TL mittelscharfer Senf
60 g Panko
2 Bund Dill
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 160 °C Oberhitze vorheizen.

Saiblingsfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Filets zunächst auf der Hautseite ca. 3 Minuten anbraten, bis die Haut goldbraun und knusprig ist. Anschließend die Filets mit der Hautseite nach unten auf ein leicht geöltes Backblech legen.

Schale einer Zitrone fein abreiben. Dill fein hacken. Aus Zitronenabrieb, Eiern, Butter, Senf, Panko und Dill eine geschmeidige Masse herstellen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dill-Zitronen-Masse gleichmäßig auf den Saiblingsfilets verteilen und leicht andrücken. Filets anschließend im auf 160 °C vorgeheizten Backofen fertig garen, bis der Fisch saftig und die Kruste leicht gebräunt ist.

Für die Bandnudeln:

3 Eier, Größe M
150 g Dinkelmehl
50 g Dinkelgrieß
Salz, aus der Mühle

Dinkelmehl und Dinkelgrieß auf die Arbeitsfläche geben und in der Mitte eine Mulde formen. Ein Ei und zwei Eigelbe hineingeben und zunächst mit einer Gabel nach und nach mit dem Mehl und Grieß vermengen. Anschließend zu einem glatten, noch leicht feuchten Teig verkneten. Nach Bedarf etwas Wasser zum Teig geben. Teig in Frischhaltefolie einschlagen und mindestens 10 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Arbeitsfläche leicht bemehlen und den Teig mit einem Nudelholz möglichst dünn ausrollen. Teig anschließend mehrfach locker zusammenfallen und mit einem scharfen Messer in die gewünschte Bandnudelbreite schneiden. Nudeln vorsichtig auseinanderziehen und bis zum Kochen leicht bemehlt beiseitelegen. Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und großzügig salzen. Bandnudeln hineingeben und je nach Dicke 2-4 Minuten garen, bis sie bissfest sind. Anschließend abgießen und sofort servieren.

Für die Weißweinsauce:

2 Schalotten
3 Knoblauchzehen
150 g Frischkäse Natur
150 ml Sahne
3 EL Butterschmalz
200 ml trockener Weißwein
100 ml Fischfond
3 EL Dijonsenf
3 EL Ahornsirup
4 Lorbeerblätter
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten und Knoblauch abziehen, würfeln und im Butterschmalz bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit etwas einkochen lassen. Fischfond und die Lorbeerblätter zugeben und alles etwa 4 Minuten sanft köcheln lassen. Sahne und Frischkäse einrühren und die Sauce weitere 3–5 Minuten leicht köcheln lassen, bis sie schön cremig ist. Lorbeerblätter entfernen und die Sauce fein pürieren. Zum Schluss mit Dijonsenf, Zitronensaft, Ahornsirup und Muskatnuss abschmecken und nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Gurkensalat:

1 Landgurke
1 Zitrone, Abrieb & Saft
50 ml Olivenöl
1 TL Honig
½ Bund Dill
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, auf der Mühle

Gurke waschen und in feine Scheiben hobeln. Dill grob hacken.

Zitronensaft, Zitronenabrieb, Olivenöl und Honig verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gurkenscheiben und Dill mit dem Dressing vermengen und kurz ziehen lassen. Noch einmal abschmecken und servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist der **Saibling** aus folgenden Gebieten zu empfehlen:
(Stand: August 2026)

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Europa (Aquakultur: Kreislaufanlagen)
- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island (Aquakultur: Durchflussanlagen)



Daniel Rammelmeier

Gebratenes Rinderfilet mit Chimichurri, Kartoffelrösti und Prinzessbohnen im Speckmantel

Zutaten für zwei Personen

Für das gebratene Rinderfilet:

2 Rinderfilets, à je 180-200 g
1 Knoblauchzehe
1 EL Butterschmalz
1 Zweig Rosmarin
½ TL grobes Meersalz
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Den Backofen auf 90 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Knoblauch abziehen und andrücken. Fleisch trocken tupfen und rundum leicht mit Knoblauch einreiben. Butterschmalz in einer schweren Pfanne stark erhitzen und Rosmarin hinzufügen. Fleisch bei hoher Hitze von jeder Seite etwa 2 Minuten scharf anbraten, bis sich eine kräftige Kruste gebildet hat. Während des Bratens das heiße Butterschmalz mit einem Löffel immer wieder über das Fleisch geben, damit es zusätzlich Aroma vom Rosmarin aufnimmt. Fleisch anschließend aus der Pfanne nehmen, mit grobem Meersalz würzen und auf einem Gitter oder Teller im vorgeheizten Backofen je nach gewünschtem Gargrad etwa 3–5 Minuten ruhen lassen. Vor dem Servieren mit Pfeffer abschmecken.

Für den Kartoffelrösti:

500 g vorwiegend festkochende
Kartoffeln
1 EL Butterschmalz
1 EL Butter
Salz aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Kartoffeln schälen und grob raspeln. Kartoffelraspel auf ein sauberes Küchentuch oder Küchenpapier geben und gründlich ausdrücken, sodass möglichst viel Flüssigkeit entweicht. Butterschmalz in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Kartoffelraspel hineingeben und zu zwei etwa 1,5 cm dicken Rösti formen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Rösti langsam goldbraun braten, bis die Unterseite knusprig ist. Butter in kleinen Stücken auf der Oberseite verteilen. Anschließend die Rösti vorsichtig wenden und auf der zweiten Seite ebenfalls goldbraun und knusprig braten. Vor dem Servieren nochmals leicht salzen.

Für die Prinzessbohnen im Speckmantel:

4 Scheiben Frühstücksspeck
200 g Prinzessbohnen
1 TL neutrales Pflanzenöl
Salz aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Prinzessbohnen putzen und die Enden entfernen. Anschließend in reichlich kochendem Salzwasser etwa 4-5 Minuten bissfest garen. Abgießen und kurz ausdampfen lassen. Jeweils 8-10 Bohnen zu einem Bündel zusammenfassen und mit einer oder zwei Scheiben Frühstücksspeck umwickeln. Bohnenbündel in der noch heißen Fleischpfanne mit etwas Pflanzenöl bei mittlerer Hitze rundum anbraten, bis der Speck knusprig und leicht gebräunt ist. Mit Pfeffer abschmecken und direkt servieren.

Für das Chimichurri:

1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
½ Chilischote
½ Limette, Saft
4 EL Olivenöl
½ Bund Petersilie
1 Zweig Oregano
1 Zweig Thymian
½ TL Chiliflocken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte und Knoblauch abziehen. Petersilien-, Oregano- und Thymianblättchen von den Zweigen zupfen. Schalotte, Knoblauch, Chili, Petersilien-, Oregano- und Thymianblättchen möglichst fein hacken. Alle Zutaten mit den Chiliflocken in einen Mörser geben und zu einer groben Kräuterpaste verarbeiten. Limettensaft hinzufügen und anschließend das Olivenöl nach und nach einarbeiten, bis eine aromatische, leicht stückige Kräutersauce entsteht. Chimichurri mit Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren mindestens 15 Minuten ziehen lassen, damit sich die Aromen optimal entfalten können.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sabine Pfeiffer

Basilikum-Risotto mit geschmolzenen Kirschtomaten und gebratenem Lachsfilet

Zutaten für zwei Personen

Für den gebratenen Lachs:

2 Lachsfilets, ohne Haut
1 Zitrone, Frucht
1 EL Butter
Olivenöl, zum Anbraten
1 Prise Fleur de Sel
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Risotto:

200 g Risottoreis
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
50 g Parmesan
50 g kalte Butter
80 ml trockener Weißwein
ca. 700-800 ml Hühnerfond
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Basilikumpesto:

1 Knoblauchzehe
30 g Parmesan
Olivenöl, zum Abschmecken
30 g Pinienkerne
1 Bund Basilikum
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die geschmolzenen

Kirschtomaten:

12-14 Kirschtomaten
1 Chilischote
1 Zitrone, Abrieb
150 ml trockener Weißwein
2 EL Weißweinessig
1 TL Honig
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zitrone halbieren. Lachs mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Lachsfilets zuerst auf einer Seite 3-4 Minuten braten, dann wenden und die Pfanne vom Herd nehmen. Zitronenhälften mit der Schnittfläche nach unten in die Pfanne legen und kurz ziehen lassen. Mit Butter aromatisieren. Lachs herausnehmen und mit Fleur de Sel bestreuen.

Hühnerfond in einem Topf erhitzen. Parmesan reiben. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. In Olivenöl glasig andünsten, ohne starke Bräunung. Risottoreis hinzufügen und unter Rühren kurz mit anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und unter Rühren einkochen lassen. Anschließend portionsweise heißen Fond zugeben und regelmäßig rühren. Erst neuen Fond nachgießen, wenn der vorherige vollständig vom Reis aufgenommen wurde. Diesen Vorgang wiederholen, bis der Reis gar ist. Zum Schluss Butter und Parmesan unterrühren, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten. Knoblauch abziehen. Parmesan reiben. Alle Zutaten in einem Mixer oder Mörser fein pürieren. Nach und nach Olivenöl zugeben, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Das Pesto unter das Risotto mischen.

Weißwein, Weißweinessig, Zitronenabrieb, Honig, Chilischote (nach Geschmack). sowie Salz und Pfeffer in einem Topf aufkochen und etwas einkochen lassen.

Kirschtomaten in etwas Olivenöl in einer Pfanne anbraten. Anschließend mit dem vorbereiteten Sud ablöschen und alles zu einer leicht cremigen Konsistenz reduzieren lassen. Vor dem Servieren die Chilischote entfernen und nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF Fischratgeber ist **Lachs** (pazifischer) aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (*Stand August 2026*):

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



Adib Azizieh

Garnelen in Knoblauch-Zitronen-Sud mit Blattspinat, Walnüssen, Granatapfelkernen und Basmati

Zutaten für zwei Personen

Für die Garnelen in Knoblauch-Zitronen-Sud:

400 g Riesengarnelen, ohne Kopf und Schale, entdarmt
3 Knoblauchzehen
½ Zitrone, Abrieb, Saft & Scheiben
20 g Butter
4 EL Rapsöl
1 TL gemahlener Kurkuma
1 EL Ras el-Hanout
3 Kardamomkapseln
1 TL grobes Meersalz
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Eine Pfanne erhitzen. Zitrone in Scheiben schneiden und Zitronenscheiben in der Pfanne heiß werden lassen. Garnelen mit Rapsöl, Kurkuma, Kardamom und Pfeffer vermengen und etwa 10 Minuten ziehen lassen. Eine Pfanne stark erhitzen. Garnelen in die heiße Pfanne mit den Zitronen geben, direkt in der Pfanne mit dem groben Meersalz würzen und scharf anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen. Hitze reduzieren. Butter in die Pfanne geben. Knoblauch abziehen, sehr fein hacken und kurz anschwitzen, ohne dass sie Farbe annehmen. 2 Teelöffel frisch gepressten Zitronensaft sowie 2 Esslöffel Wasser hinzufügen und kurz einkochen lassen. Garnelen zurück in die Pfanne geben und bei ausgeschaltetem Herd oder geringer Restwärme kurz im Knoblauch-Zitronen-Sud schwenken.

Für den Blattspinat:

300 g Blattspinat
1 Schalotte
½ Granatapfel
½ Zitrone, Saft
1 EL Butterschmalz
1 TL Olivenöl
40 g Walnüsse
1 Prise grobes Meersalz
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen, fein hacken und in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Blattspinat mit etwas Wasser in derselben Pfanne zusammenfallen lassen. Mit einer Prise Meersalz und Pfeffer würzen. Walnüsse grob hacken und im Butterschmalz leicht anrösten. Unter den Spinat heben.

Granatapfelkerne auslösen und erst kurz vor dem Anrichten unter den lauwarmen Blattspinat mischen. Nochmal mit Salz und Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Für den Basmati:

150 g Basmati
1 EL Ghee
2 Kardamomkapseln
1 TL grobes Meersalz

Basmati gründlich waschen, bis das Wasser klar bleibt. Ghee in einem Topf erhitzen und den Reis darin kurz anschwitzen. Kardamom und Salz hinzufügen und mit Wasser auffüllen, bis der Reis knapp bedeckt ist. Aufkochen lassen. Sobald sich kleine Löcher an der Oberfläche bilden, die Hitze reduzieren und den Reis bei geschlossenem Deckel gar ziehen lassen.

Für die Garnitur:

50 g Rucola
½ Zitrone, Abrieb

Rucola waschen, trockenschleudern und hacken. Gericht mit Rucola und Zitronenabrieb garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF Fischratgeber sind **Riesengarnelen** aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (*Stand August 2026*):

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