

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 04. August 2025 ▪
Leibgericht mit Mario Kotaska



Gabriele Riedl

Kalbsbutterschnitzel mit Kartoffelpüree, geschmorten Karotten und wildem Brokkoli

Zutaten für zwei Personen

Für das Schnitzel:

500 g mageres Kalbfleisch, aus der Schulter
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
1 Zitrone, Abrieb
1 altbackenes Brötchen
1 Ei
150 g Butter + 30 g kalte Butter
Butterschmalz, zum Anbraten
60 ml Sahne
1 L Kalbsfond
2 EL Sambal Oelek
2 EL Senf
2 EL Ketchup
Sojasauce, zum Abschmecken
Dunkler Balsamico Essig, zum Abschmecken
Neutrales Öl, zum Anbraten
8 EL Paniermehl
2 EL Speisestärke
½ Bund glatte Petersilie
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Den Kalbsfond in einen Topf geben und auf ca. 1/3 der Flüssigkeit einreduzieren lassen. Petersilie hacken. Schalotten und Knoblauch abziehen und fein schneiden. Beides in einer Pfanne mit Öl anbraten. Altbackenes Brötchen in Würfel schneiden. 150 g Butter schmelzen, mit Brötchen vermengen und dann in einem Multizerkleinerer zerkleinern. Mit Hackfleisch, Ei, Sahne, Salz, Muskatnuss, weißem Pfeffer und etwas Zitronenabrieb vermengen. Mit Sambal Oelek, Ketchup und Senf abschmecken. Paniermehl vorsichtig einarbeiten, bis die Masse weich, aber stabil ist.

Nochmals mit Salz abschmecken. Mindestens 10 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Aus der Fleischmasse Kugeln formen und daraus ovale Laibchen formen. Mit dem Messerrücken auf einer Seite ein Rautenmuster eindrücken. Anschließend in einer Pfanne mit Butterschmalz bei mittlerer bis kräftiger Hitze anbraten.

Bratrückstände in der Pfanne mit dem einreduzierten Kalbsfond ablöschen und bei Bedarf nochmals etwas einreduzieren lassen. 30 g kalte Butter hinzugeben und mit einem Schneebesen kräftig einrühren. Bei Bedarf mit etwas Speisestärke abbinden. Mit Sojasauce und Balsamicoessig abschmecken.

Für das Püree:

500 g mehligkochende Kartoffeln
100 g Butter
100 ml Sahne
200 ml Milch
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in grobe, etwa gleich große Stücke schneiden und in reichlich gesalzenem Wasser kochen. Butter schmelzen und eine Nussbutter herstellen. Kartoffeln zerstampfen und mit warmer Milch, Nussbutter, Salz und Muskatnuss vermengen. Bei Bedarf durch ein Sieb streichen.

Für das Gemüse: Karotten und Brokkoli kurz in Salzwasser blanchieren und im Ofen mit etwas Butter fertig garen. Salzen.
2 mittelgroße Karotten
6 Stangen Wilder Brokkoli
Butter, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle

Für die Garnitur: Wasserkresse und Babyspinat als Garnitur verwenden.
½ Beet Wasserkresse
3 Blätter Babyspinat

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Michel Ulbricht

Tagliatelle mit gebratenem Lachsfilet und Weißwein-Sahnesauce

Zutaten für zwei Personen

Für die Nudeln:

3 Eier
1 EL Olivenöl
375 g Pastamehl
½ TL Salz

Den Nudelteig aus 275 g Mehl, den Eiern, dem Salz und dem Olivenöl herstellen. Den Teig durch eine Nudelmaschine geben, sodass dünne Bahnen entstehen. Diese Bahn zu Tagliatelle schneiden und auf einem Backblech mit restlichem Mehl vermengen, damit die Nudeln nicht kleben. Kurz vor dem Servieren für 3-4 Minuten kochen.

Für den Lachs:

2 Lachsfilets ohne Haut à 120 g
1 Zitrone, Saft
Sonnenblumenöl, zum Anbraten
1 Bund Dill
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Lachs abtropfen und in kleine Stücke schneiden. In einer Pfanne etwas Sonnenblumenöl erhitzen. Lachs anbraten. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Weißwein-Sahnesauce:

1 kleine Speisezwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Chilischote
50 g Parmesan
1 EL Butter
200 ml Schlagsahne
50 ml trockener Weißwein
Neutrales Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Chili fein hacken. In einem Topf Zwiebeln, Knoblauch und Chili in Öl anbraten. Mit Weißwein ablöschen und Sahne hinzugeben. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Parmesan reiben und zum Binden unterrühren.

Für die Garnitur:

2 Zweige Dill

Dill hacken. Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Dill garnieren und servieren.



Laut WWF ist **Lachs** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand Juli 2025*):

- 2. Wahl: Europa Aquakultur Netzkäfiganlagen: Norwegen, Schottland, Irland, Faröer, Island
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27 Wildfang Fallen und Reusen: Ostsee



Ilka Gräf

Puten-Rouladen mit zweierlei Pesto-Füllung, Spätzle und karamellisierten Cocktailtomaten

Zutaten für zwei Personen

Für die Rouladen:

2 dünne, große Putenschnitzel à 100 g
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Füllung:

50 g getrocknete Tomaten in Öl
1 Knoblauchzehe
60 g Parmesan
6 EL Olivenöl
1 EL Pinienkerne
2 EL Speisestärke
4 Zweige Basilikum

Für die Fertigstellung:

1 Zitrone, ganze Frucht
100 ml Sahne
150 ml Geflügelfond
Neutrales Öl, zum Anbraten
Speisestärke, zum Binden
1 EL getrocknete Italienische Kräuter

Für die Spätzle:

3 Eier
250 g Weizenmehl
Salz, aus der Mühle

Für die Cocktailtomaten:

1 Rispe Kirschtomaten
1 Knoblauchzehe
1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin
Puderzucker, zum Bestäuben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
Schnitzel platt klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Pinienkerne in einer Pfanne anrösten. Knoblauch abziehen und pressen. Tomaten abtupfen und hacken. Parmesan reiben. Aus den Tomaten, Pinienkernen, Knoblauch, 3 EL Olivenöl, 30 g Parmesan, Pfeffer und Salz ein Pesto herstellen.
Basilikum mit 3 EL Öl und 30 g Parmesan pürieren und ein grünes Pesto herstellen.

Putenschnitzel mit Pesto einstreichen, aufrollen und feststecken. In heißem Öl rundherum anbraten. Mit den getrockneten Kräutern würzen. Herausnehmen. Zitrone in Spalten schneien und kurz im heißen Fett anbraten. Anschließend wieder herausnehmen. Röllchen wieder zurück in die Pfanne geben, Fond angießen und zugedeckt ca. 10 Minuten schmoren lassen. Rouladen aus der Pfanne nehmen und warmhalten. Sahne angießen und aufkochen lassen. Mit angerührter Stärke abbinden.

Weizenmehl mit den Eiern vermengen und mit 110 ml lauwarmem Wasser zu einem Teig schlagen.

Kirschtomaten zusammen mit dem Knoblauch, Kräuter und Puderzucker, in eine Ofenform geben und im heißen Ofen karamellisieren lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Nikolaj Beck

Kalbsmedaillon alla Ossobuco mit Risotto alla milanese und frittiertem Rucola

Zutaten für zwei Personen

Für die Kalbsmedaillons:

2 Kalbsmedaillons à 200 g, aus der Mitte des Kalbfilets
Butterschmalz, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kalbsmedaillons waschen, trockentupfen und von allen Sehnen befreien. Salzen und Pfeffern und in einer Pfanne mit Butterschmalz von beiden Seiten je ca. 1-2 Minuten kräftig anbraten. Herausnehmen und im Backofen bei ca. 120 Grad ziehen lassen, bis eine Kerntemperatur von 54 Grad (medium) erreicht ist.

Für die Ossobuco-Sauce:

2 Markknochen
400 g gehackte Tomaten
50 g Karotten
50 g Knollensellerie
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
1 Zitrone, Abrieb
100 ml trockener Weißwein
200 ml Kalbsfond
Olivenöl, zum Braten
1 EL Tomatenmark
Speisestärke, zum Abbinden
½ Bund glatte Petersilie
Piment d'Espelette, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Markknochen abspülen und trockentupfen.

Karotten und Knollensellerie schälen und in kleine Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch abziehen und ebenfalls würfeln. Alles zusammen in Olivenöl bei mittlerer Hitze für 2-3 Minuten anbraten. Salzen und pfeffern. Tomatenmark hinzugeben und kurz mitrösten. Mit Weißwein ablöschen und einreduzieren, danach gehackte Tomaten, Kalbsfond und Markknochen hinzufügen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze für 20 Minuten köcheln lassen, zwischendurch die Markknochen wenden. Wenn das Gemüse fast gar ist, den Deckel entfernen und den Markknochen herausnehmen. Das Mark aus dem Knochen herauslösen. Die Sauce dicklich einkochen, evtl. mit etwas Speisestärke binden. Petersilie hacken und Zitronenschale abreiben. Mit Zitronenabrieb, gehackter Petersilie und Piment d'Espelette abschmecken.

Für das Risotto:

120 g Risotto-Reis, Carnaroli oder Arborio
1 Schalotte
60 g Butter
40 g Parmesan
50 ml trockener Weißwein
300 ml Geflügelfond
1 g Safranfäden
Salz, aus der Mühle

Schalotte abziehen, fein hacken und in 20 g Butter 1-2 Minuten bei mittlerer Hitze glasig anbraten, danach Reis hinzugeben und kurz mitbraten.

Safranfäden mit etwas Salz zu Pulver mörsern und mit dem Wein in den Reis geben. Weißwein einreduzieren.

Geflügelfond erhitzen und nach und nach zum Reis geben, sodass dieser über die Garzeit immer knapp mit dem Fond bedeckt ist und dabei leicht köchelt. Ab und zu umrühren. Parmesan reiben.

Am Ende der Garzeit mit Salz abschmecken und die restliche Butter und den geriebenen Parmesan unterrühren.

Für den Rucola: Rucola putzen und die unteren harten Teile der Stängel entfernen.
½ Bund Rucola Verwendet wird eine Handvoll der oberen Hälften der Blätter.
Neutrales Öl, zum Frittieren Fritteuse auf 170 Grad vorheizen. Rucola für ca. 1 Minute frittieren. Die
Salz, aus der Mühle Blätter sollten grün bleiben und knusprig werden. Rucola herausnehmen,
auf einem Küchentrepp abtropfen lassen und salzen.

Das Risotto auf der Mitte des Tellers platzieren, es darf (soll) dabei etwas auseinanderlaufen. Die Medaillons mittig auf dem Risotto platzieren, mit ausgelöstem Mark und einem Rucola-Nest bedecken. Ossobuco-Sauce um das Risotto gießen, evtl. zusätzlich apart reichen.



Swetlana Adler

Salatrollen mit knusprigem Seelachsfilet, Apfel-Sauerrahm-Dip und Nordseekrabben

Zutaten für zwei Personen

Für die Salatrollen:

1 kleiner Eisbergsalat
1 kleines Stück Weißkohl
½ Salatgurke
½ Speisezwiebel

Ein paar schöne Blätter vom Eisbergsalat abzupfen und zur Seite legen. Den restlichen Eisbergsalat sowie den Weißkohl fein reiben. Gurke schälen und in dünne Scheiben hobeln. Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden.

Für das Seelachsfilet:

2 Seelachsfilets ohne Haut à 100 g
2 Eier
Pflanzenöl, zum Anbraten
50 g Mehl
50 g Panko

Seelachsfilet auf Gräten prüfen und diese ggf. entfernen. Dann den Fisch in längliche, mundgerechte Streifen schneiden.

Eine Panierstraße vorbereiten. Dafür Mehl, verquirlte Eier und Panko in je einen tiefen Teller geben. Anschließend die Fischstreifen zuerst im Mehl wenden, dann durch das verquirlte Ei ziehen und anschließend gründlich im Paniermehl wälzen.

In einer Pfanne Öl erhitzen. Die panierten Seelachsstreifen darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun und knusprig ausbacken. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Apfel-Sauerrahm-Dip:

½ Speisezwiebel
1 Boskoop-Apfel
1 Zitrone, Saft
200 ml Schlagsahne
200 g Crème fraîche
1 Bund Dill
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und fein hacken. Apfel reiben. Zitrone halbieren, den Saft auspressen und auffangen. Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Schlagsahne mit Crème fraîche in eine Schüssel geben, Apfel, Zitronensaft, Zwiebel und Dill unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dip in den Kühlschrank stellen und bis kurz vor dem Servieren ziehen lassen.

Für die Fertigstellung:

Blätter vom Eisbergsalat auf eine flache Oberfläche legen. In die Mitte jeweils etwas vom vorbereiteten Gemüse und ein Lachsstück geben, dann zusammenrollen.

Für die Garnitur:

100 g Nordseekrabben

Das Gericht auf Tellern anrichten. Nordseekrabben als Garnitur verwenden und servieren.



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

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



Tom Helbig

Smash Burger mit Bacon-Zwiebel-Marmelade, Pommes frites und Trüffel-Mayonnaise

Zutaten für zwei Personen

Für die Pattys:

320 g Rinderhackfleisch
2 Burger-Brötchen
4 Scheiben Cheddar
2 EL mittelscharfer Senf
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Aus dem Rinderhackfleisch vier gleich große Bälle je ca. 80 g formen. Eine Grillpfanne erhitzen. Fleischbälle in die Pfanne geben und mit einem Pfannenwender flach drücken („smashen“), sodass ein dünnes Patty entsteht. Die Pattys kräftig salzen und pfeffern. Die Oberseite der Pattys mit etwas Senf bestreichen. Wenn sich am Rand eine schöne Kruste gebildet hat, die Pattys wenden und mit je zwei Scheiben Cheddar belegen. Den Käse flambieren, kurz bevor er vollständig geschmolzen ist. Anschließend mit der Bacon-Zwiebel-Marmelade (s.u.) bestreichen. Burger-Brötchen halbieren, mit etwas Butter bestreichen und in einer heißen Pfanne goldbraun anrösten.

Für die Bacon-Zwiebel-Marmelade:

300 g Bacon
2 rote Zwiebeln
5 Knoblauchzehen
5 EL Balsamicoessig
2 EL Ahornsirup
20 ml Whiskey
3 EL BBQ-Sauce
1 EL brauner Zucker
2 TL edelsüßes Paprikapulver
1 TL rauchiges Chilipulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Bacon in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze knusprig braten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Zwiebeln in Streifen schneiden, Knoblauch fein hacken. Im ausgelassenen Baconfett die Zwiebelstreifen glasig anschwitzen. Den fein gehackten Knoblauch hinzufügen und kurz mitbraten.

Balsamicoessig, Ahornsirup, einen Schuss Whiskey, BBQ-Sauce und braunen Zucker dazugeben. Mit Salz, Paprikapulver, Chili und Pfeffer abschmecken.

Die Mischung unter gelegentlichem Rühren einköcheln lassen. Zum Schluss den Bacon wieder in die Pfanne geben und alles gut vermengen.

Für die Pommes frites:

500 g festkochende Kartoffeln
Pflanzenöl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in Pommesform schneiden. Die rohen Pommes frites für 10 Minuten in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben.

Rapsöl in einer Fritteuse erhitzen.

Pommes frites abgießen, gründlich abspülen und mit einem sauberen Tuch oder Küchenpapier trocken tupfen. Dann Pommes frites portionsweise im heißen Öl etwa 3 Minuten vorfrittieren, bis sie leicht goldgelb sind. Herausnehmen, abtropfen lassen und auskühlen lassen. Pommes frites portionsweise noch einmal für 2 Minuten frittieren, bis sie goldbraun und knusprig sind. Herausnehmen, gut abtropfen lassen und kräftig salzen.

Für die Trüffel-Mayonnaise: Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Zusammen mit dem Ei und dem Senf in ein hohes Gefäß geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sonnenblumenöl und Trüffelöl hinzufügen.

5 g schwarzer Trüffel
1 Zitrone, Saft
1 Ei
1 TL mittelscharfer Senf
200 ml Rapsöl
10 ml Trüffelöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einen Stabmixer auf den Boden des Gefäßes setzen und ohne zu bewegen einschalten. Sobald die Masse unten emulgiert, den Mixer langsam nach oben ziehen, bis eine cremige Mayonnaise entsteht.

Die fertigen Burger-Brötchen mit der Trüffel-Mayonnaise bestreichen. Je zwei Pattys auf die unteren Buns legen. Burger zusammen mit den Pommes frites auf Tellern anrichten und servieren.