

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 04. Juni 2026** ▪
Tagesmotto „Mediterrane Sommerküche“ mit Björn Freitag



Andrea Pröpper

Südfrankreich: Rinderfilet mit Ratatouille, weißer Bohnencreme und Rosmarin-Panko

Zutaten für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilet-Medaillons,
à je ca.180-200 g
1 Knoblauchzehe
1 EL Butter
1 Zweig Rosmarin
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Olivenöl in einer Pfanne stark erhitzen. Rinderfiletmedaillons mit Salz und Pfeffer würzen und von beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend Butter, angedrückten Knoblauch sowie Rosmarin hinzufügen und das Fleisch wiederholt mit der schäumenden Butter arrosieren. Die Medaillons aus der Pfanne nehmen und vor dem Servieren kurz ruhen lassen.

Für das Ratatouille:

1 kleine Zucchini
1 kleine Aubergine
½ rote Paprikaschote
½ gelbe Paprikaschote
400 g geschälte Tomaten, aus der Dose
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 EL Tomatenmark
1 EL Honig
2 EL Olivenöl
100 ml Gemüsefond
1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Lavendel
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gemüse putzen und in gleichmäßige Würfel schneiden. Auberginenwürfel leicht salzen und etwa 10 Minuten ziehen lassen, anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Schalotte darin glasig anschwitzen. Das vorbereitete Gemüse hinzufügen und kurz anbraten. Tomatenmark einrühren und mitrösten, dann mit etwas Gemüsefond ablöschen. Die geschälten Tomaten zugeben und grob zerkleinern. Kräuter zu einem kleinen Sträußchen binden und mitköcheln lassen. Mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken und das Ratatouille bei mittlerer Hitze sanft schmoren lassen, bis das Gemüse weich, aber noch leicht bissfest ist. Vor dem Servieren das Kräutersträußchen entfernen.

Für die weiße Bohnencreme:

240 g weiße Riesenbohnen, aus der Dose
100 g Knollensellerie
1 Schalotte
½ Zitrone, Saft & Abrieb
30 g Butter
60 ml Gemüsefond
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knollensellerie schälen und in feine Würfel schneiden. Schalotte anziehen und fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Schalotte darin glasig anschwitzen. Selleriewürfel hinzufügen, kurz mitdünsten und anschließend mit dem Gemüsefond ablöschen. Etwa 10 Minuten sanft köcheln lassen. Die abgetropften Bohnen zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und weitere 5 Minuten mitköcheln lassen. Die Mischung mit Butter, Zitronensaft und Zitronenabrieb in einem Hochleistungsmixer zu einer feinen, cremigen Konsistenz pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Rosmarin Panko: Rosmarinnadeln abzupfen und fein hacken. Butter in einer Pfanne schmelzen und die Pankobrösel darin bei mittlerer Hitze goldbraun und knusprig anrösten. Den gehackten Rosmarin hinzufügen und kurz mitrösten. Mit Meersalzflocken abschmecken und vor dem Servieren leicht abkühlen lassen, damit die Mischung knusprig bleibt.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Rebecca Buchmüller

**Italien: Cannelloni mit Ricotta-Spinat-Füllung,
Tomatensauce und Basilikum-Walnuss-Pesto**

Zutaten für zwei Personen

Für den Pasteteig:

2 Eier, Größe M
200 g Mehl, Type 00
1 Prise Salz

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Alle Zutaten mit einem Esslöffel kalten Wasser mithilfe einer Küchenmaschine zu einem Teig kneten. In Frischhaltefolie einwickeln und kurz kaltstellen. Teig in Mehl wenden und mithilfe einer Nudelmaschine zu dünnen Bahnen ausrollen.

Für die Tomatensauce:

400 g passierte Tomaten
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
2 EL Tomatenmark
2 EL dunkler Balsamicoessig
1 EL dunkle Sojasauce
3 EL Olivenöl
1 TL Kräuter der Provence
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten und Knoblauch abziehen, fein hacken und in Olivenöl in einem Topf glasig dünsten. Tomatenmark kurz mit anrösten. Mit Balsamicoessig ablöschen und die passierten Tomaten hinzufügen. Die Sauce etwa 5 Minuten leicht köcheln lassen. Mit einer Prise Zucker, Kräuter der Provence, Salz und Pfeffer abschmecken. Zwei Drittel der Sauce in eine Auflaufform geben, den Rest nach Belieben separat aufbewahren oder später zum Servieren verwenden.

Für die Cannelloni-Füllung:

100 g Babyspinat
2 Schalotten
½ Zitrone, Saft
300 g Ricotta
3 EL Olivenöl
30 g Walnüsse
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spinat gründlich waschen, trockenschleudern und grob hacken.

Schalotten abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne mit Olivenöl glasig dünsten. Spinat hinzufügen und kurz mitdünsten, bis er zusammenfällt. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Mischung abkühlen lassen. Spinat mit Ricotta, gehackten Walnüssen und einem Schuss Zitronensaft vermengen. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Für die Fertigstellung:

100 g Parmesan
100 g Crème fraîche

Nudelteigbahnen in etwa 10 cm lange Stücke schneiden. Jeweils 2-3 EL der Füllung daraufgeben, einrollen und die Cannelloni nebeneinander in die Tomatensauce in einer Auflaufform legen. Anschließend die restliche Tomatensauce gleichmäßig über die Cannelloni geben.

Crème fraîche mit etwas Wasser glattrühren und über die Cannelloni verteilen. Parmesan reiben und über die Cannelloni bestreuen. Die Auflaufform im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 15 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun und leicht gebräunt ist.

Für das Basilikum-Walnuss-Pesto:

½ Knoblauchzehe
½ Zitrone, Saft
60 g Walnüsse
50 g geriebener Parmesan
100 g Rapsöl
1 Bund Basilikum
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Parmesan reiben. Basilikumblätter gründlich abbrausen, trockentupfen und von den Stielen zupfen. Mit Walnüssen, Knoblauch, Rapsöl, 6 EL Parmesan und dem Zitronensaft in einen Multizerkleinerer geben. Alles zu einer feinen, homogenen Paste mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die gebackenen Cannelloni aus dem Ofen nehmen, auf Tellern anrichten und mit etwas Basilikum-Walnuss-Pesto und Basilikum garnieren.



Peter Külpmann

Griechenland: Souzouki mit Kolokithokeftedes, gebratener Zucchini, Kräutersalsa und Joghurt-Dip

Zutaten für zwei Personen

Für die Souzouki:

400 g Rinderhackfleisch
1 Schalotte
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
1 TL griechischer Oregano
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 Prise gemahlener Zimt
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Schalotte und die Knoblauch abziehen und fein hacken. Hackfleisch mit Schalotte, Knoblauch, Olivenöl, Oregano, Kreuzkümmel und Paprikapulver in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Masse kräftig und gründlich durchkneten, bis eine homogene Konsistenz entsteht.

Die Fleischmasse abdecken und im Kühlschrank kurz ruhen lassen. Dann gleichmäßige längliche Hackfleischröllchen daraus formen.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Hackfleischröllchen darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite etwa 4–5 Minuten goldbraun braten.

Für die Zuchinipuffer:

300 g Zucchini
1 Schalotte
1 Ei
3-4 EL neutrales Pflanzenöl
30-50 g Mehl
2 Zweige Dill
1 Zweige Minze
1 Zweige Petersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zucchini waschen, die Enden entfernen und grob raspeln. Leicht salzen und einige Minuten ziehen lassen. Schalotte abziehen und fein würfeln. Minze, Dill und Petersilie fein hacken.

Die geraspelte Zucchini in ein sauberes Tuch geben und die Flüssigkeit gründlich ausdrücken. Mit Schalotte, Kräutern, Salz und in eine Schüssel geben. Ei hinzufügen und alles gut vermengen. Zum Schluss das Mehl einarbeiten, bis eine formbare Masse entsteht.

In einer Pfanne das Pflanzenöl erhitzen und aus der Masse portionsweise Puffer hineingeben. Diese bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die gebratene Zucchini:

2 Zucchini
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Zucchini waschen, längs halbieren und in einer heißen Pfanne mit etwas Olivenöl von beiden Seiten anrösten. Anschließend mit Salz würzen und bei 180 °C Ober-/Unterhitze im vorgeheizten Ofen etwa 5 Minuten fertig garen.

Für die Kräutersalsa:

1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
½ Zitrone, Saft & Abrieb
2 EL Olivenöl
1 EL Ahornsirup
½ Bund Minze
½ Bund glatte Petersilie
1 Prise Chilipulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen. Chili, Minze und Petersilie fein hacken. Alles mit Zitronensaft, Zitronenabrieb, Olivenöl sowie Ahornsirup vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die gebratene Zucchini mit der Kräutersalsa marinieren und servieren.

Für den Joghurt-Dip: Knoblauch abziehen und pressen. Joghurt mit Olivenöl, Zitronensaft, Ahornsirup und Knoblauch in einer Schüssel glattrühren. Minze und Petersilie fein hacken, anschließend unter den Joghurt heben. Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit etwas Zitronenabrieb verfeinern und servieren.

- 1 Knoblauchzehe
- ½ Zitrone, Saft & Abrieb
- 200 g griechischer Joghurt
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Ahornsirup
- 1 Zweig Minze
- 1 Zweig Petersilie
- Salz, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 04. Juni 2026** ▪
Zusatzgericht von Björn Freitag



Blitz-Bouillabaisse

Zutaten für zwei Personen

Für den Suppenansatz:

- 3 Kabeljaufilets, ohne Haut
- 3 Garnelen, mit Schale
- ½ Fenchelknolle
- 100 g Cherrytomaten
- 1 Frühlingszwiebel
- 2 Schalotten
- ½ Knolle junger Knoblauch
- ½ Chilischote
- ½ Orange, Abrieb
- 2 EL Crème fraîche
- 400 ml Fischfond
- 100 ml trockener Weißwein
- 30 ml Weißweinessig
- 2 EL Olivenöl
- 3 Zweige Dill
- 1 Sternanis
- 1 Prise Fenchelsamen
- 1 Prise Safran
- 1 TL Zucker
- Salz, aus der Mühle

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Cherrytomaten halbieren und bei mittlerer Hitze langsam anschmoren. Den oberen Teil der Fenchelknolle grob schneiden, Knoblauch in Scheiben schneiden und beides zugeben. Schalotten abziehen, Frühlingszwiebel putzen und beides in grobe Streifen beziehungsweise Ringe schneiden. Zum Gemüse geben, mit Zucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen. Chilischote in feine Ringe schneiden. Orangenschale abreiben und mit Sternanis, Fenchelsamen und der Chilischote zugeben. Mit Weißwein und Weißweinessig ablöschen und kurz einkochen lassen. Fischfond angießen.

Kabeljaufilets parieren, schöne Filetstücke für die Einlage beiseitelegen und Abschnitte zusammen mit den Garnelenschalen in den Ansatz geben. Safran hinzufügen und alles leicht salzen. Bouillabaisse zugedeckt etwa 10–15 Minuten sanft köcheln lassen. Anschließend durch ein feines Sieb passieren. Crème fraîche einrühren und mit einem Schuss Olivenöl verfeinern. Dill fein hacken und kurz vor dem Servieren unterrühren. Noch einmal mit Salz abschmecken.

Für die Einlage:

- 3 Kabeljaufilets, ohne Haut, von oben
- 3 Garnelen, von oben
- 200 g festkochende Kartoffeln
- ½ Fenchelknolle
- 1 gelbe Spitzpaprika
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 EL Meerrettich, aus dem Glas
- Olivenöl, zum Anbraten

Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Fenchel, Spitzpaprika und Frühlingszwiebel putzen und ebenfalls fein würfeln beziehungsweise in feine Ringe schneiden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zuerst die Kartoffelwürfel einige Minuten anbraten. Danach Fenchel, Paprika und Frühlingszwiebel zugeben und alles bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Meerrettich einrühren. Kabeljaufilets in mundgerechte Stücke schneiden und zusammen mit den grob geschnittenen Garnelen kurz vor dem Servieren zur Gemüsepfanne geben. Nur wenige Minuten gar ziehen lassen, damit der Fisch saftig bleibt.

Die Einlage auf tiefe Teller verteilen und mit der heißen Bouillabaisse auffüllen.



Laut WWF Fischratgeber sind **Kabeljau** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand Juni 2026*):

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

Laut WWF Fischratgeber sind **Garnelen** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand Juni 2026*):

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