

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 05. August 2025** ▪
Vorspeise mit Mario Kotaska



Gabriele Riedl

Thunfischtatar mit würziger Mayonnaise, Avocado-Mango-Salat, Korallenchips und geröstetem Toastbrot

Zutaten für zwei Personen

Für die Mayonnaise:

- 2 Eier, Zimmertemperatur
- 250 ml Maiskeimöl
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 1 Spritzer weißer Balsamicoessig
- 2 EL Sambal Oelek
- 3 EL Teriyakisauce
- 3 EL Sweet-Chili-Sauce
- Zucker, zum Abschmecken
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Eier trennen. Eigelbe mit Senf, Salz, Zucker und etwas Essig mit dem Stabmixer verrühren. Nach und nach das Öl einarbeiten, bis eine feste Mayonnaise entsteht. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Sambal Oelek, Teriyakisauce und Sweet Chili Sauce abschmecken.

Für das Tatar:

- 300 g Thunfischfilet, Sushiqualität
- 1 Zitrone, Abrieb
- 1 Limette, Saft
- 4 EL eingelegter Ingwer
- Selbstgemachte Mayonnaise, von oben
- 100 ml Sesamöl
- ½ Bund Schnittlauch
- Salz, aus der Mühle

Thunfisch in feine Würfel schneiden. Eingelegten Ingwer fein hacken. Schnittlauch hacken und Zitronenschale abreiben. Thunfischwürfel mit der würzigen Mayonnaise dem Sesamöl, dem fein gehackten Ingwer, Zitronenabrieb und Schnittlauch vermengen und kaltstellen. Einen Spritzer Limettensaft dazugeben. Mit Salz würzen.

Für den Salat:

- 2 Avocados, Sorte Hass
- ½ Mango
- 1 Zitrone, Abrieb
- 1 Limette, Saft
- 4 EL Balsamico bianco
- Zucker, zum Abschmecken
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Avocados halbieren und jeweils vom Kern befreien. Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Mango in kleine Würfel schneiden. Zitronenschale abreiben. Avocado, Mango, Zitronenabrieb, Limettensaft und den Essig vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Für die Korallenchips:

- 5 EL Sonnenblumenöl
- 1 EL Weizenmehl
- 1 EL Kurkuma

Alle Zutaten mit 6 EL Wasser gut vermengen. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Den Teig in die heiße Pfanne gießen und braten, bis das Wasser verkocht ist.

Für das Toastbrot: Aus dem Toastbrot nach Belieben Formen ausstechen und anschließend mit Butter knusprig in der Pfanne anbraten.
3 Scheiben weißes Toastbrot
Butter, zum Anbraten

Für die Garnitur: Auf die Teller einen Anrichtering setzen, das Tatar verteilen und den Avocado-Mango-Salat daraufsetzen. Mit Korallenchips und Thai-Basilikum sowie Korianderkresse garnieren. Getoastetes Weißbrot dazu servieren. Thai-Basilikum und Korianderkresse als Garnitur verwenden.
3 Blätter Thai-Basilikum
½ Beet Korianderkresse



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

- 1. Wahl: Westlicher und mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81 Handleinen und Angelleinen
- 2. Wahl: Westlicher und mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81 Ringwaden ohne Lockbojen
- 2. Wahl: Atlantik FAO 21, 27, 31, 34, 41, 47 Handleinen und Angelleinen



Michel Ulbricht

Zucchini-Cannelloni mit Ricotta-Basilikum-Füllung und Pfannbrot mit Mango-Tomaten-Topping

Zutaten für zwei Personen

Für die Zucchini-Cannelloni:

1 Zucchini
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Abrieb
80 g Ricotta
15 g Parmesan
1 TL Olivenöl
1 Bund Basilikum
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zucchini der Länge nach in dünne Streifen schneiden. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen. Zucchini 1-2 Minuten pro Seite anbraten, bis die Streifen biegsam sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Knoblauch abziehen und klein hacken. Parmesan reiben. Zitrone waschen und reiben. Mit Ricotta und Kräutern verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Je 1 TL Füllung auf einen Zucchinistreifen geben und aufrollen. In eine kleine gefettete Auflaufform setzen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Im Backofen 10-12 Minuten backen.

Für das Brot:

200 g Mehl
Pflanzenöl, zum Anbraten

120 ml Wasser mit Mehl vermengen. Teig anschließend 10-15 Minuten ruhen lassen. Danach den Teig zu dünnen Fladen formen.

Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen. Teigfladen darin für 3-5 Minuten ausbacken.

Für das Topping:

100 g Kirschtomaten
1 rote Chilischote
1 kleine Rote Zwiebel
1 reife Mango
1 Limette, Saft
½ TL Honig
100 ml Olivenöl
1 Bund Minze
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und klein würfeln. Mango ebenfalls klein würfeln.

Tomaten klein häckseln und den Saft abtropfen lassen. Mit Limettensaft, Honig, Olivenöl und Kräutern vermengen.

Brot mit der Chilischote einreiben.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und das Brot darin rösten.

Anschließend Mango-Tomaten-Mix auf den Brotscheiben verteilen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Ilka Gräf

Petersiliencremesuppe mit selbstgebackenem Kräuterbrötchen und Petersilien-Risotto

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

1 große mehligkochende Kartoffel
250 g Petersilienwurzel
1 kleine Zwiebel
150 ml Sahne
500 ml Gemüsefond
Rapsöl, zum Anbraten
½ Bund krause Petersilie
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Kartoffel und Petersilienwurzel schälen und grob würfeln. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Anschließend in einer Pfanne mit Öl glasig andünsten. Kartoffel und Petersilienwurzel dazu geben und mitrösten. Gemüsefond angießen und zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen. Petersilie hacken und zusammen mit der Sahne pürieren. Anschließend zur Suppe geben und erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

Für das Kräuterbrötchen:

250 g Magerquark
1 Ei
200 g Weizenmehl
1 TL Backpulver
½ Bund Schnittlauch
½ Bund Petersilie
Grobes Salz, zum Bestreuen
Salz, aus der Mühle

Kräuter hacken. Mehl, Backpulver und Salz vermengen. Quark und Eier separat mixen. Mehlmischung und Kräuter dazugeben und zu einem Teig verkneten. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rolle formen. Teigstücke abteilen und zu Kugeln formen. Auf Backpapier legen, leicht einschneiden, mit etwas Wasser bestreichen und mit grobem Salz bestreuen. Im Backofen ca. 20 Minuten backen.

Für das Risotto:

125 g Risottoreis
100 g Kirschtomaten
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Abrieb
60 g Parmesan
100 g Butter
100 ml trockener Weißwein
500 ml Gemüsefond
½ Bund krause Petersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte und Knoblauch abziehen und hacken. Öl in einem Topf erhitzen und die Schalotte sowie den Knoblauch darin andünsten. Reis hinzugeben und kurz mitdünsten. Mit Wein ablöschen und unter gelegentlichem Rühren immer wieder Gemüsefond angießen. 25 Minuten garen. Petersilie hacken. Tomaten waschen und halbieren. Etwas Petersilie mit 2 EL Öl im Multizerkleinerer pürieren. Salzen und pfeffern. Restliche Petersilie mit Tomaten, Parmesan und Butter unter das Risotto heben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken. Petersilienöl am Ende darüber träufeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Nikolaj Beck

Kalbscarpaccio-Praline mit Pilz-Füllung, Orangen-Mayonnaise und grünem Apfel

Zutaten für zwei Personen

Für die Praline:

125 g Kalbsfilet
 50 g Champignons
 50 g Kräuterseitlinge
 1 Schalotte
 1 Orange, Abrieb
 60 g Butter
 ½ EL Aceto Balsamico DOP
 Kaltgepresstes Rapsölkernöl, zum
 Braten
 2 EL Panko
 1 Msp. Fenchelsamen
 1 Msp. Anissamen
 1 Msp. Koriandersamen
 1 Msp. Bockshornkleepulver
 Salz, aus der Mühle

Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Pilze säubern und grob kleinschneiden. In 30 g Butter kräftig anbraten und salzen.

Schalottenwürfel dazugeben und mitbraten, bis sie glasig sind. Mischung herausnehmen, in einem Sieb abtropfen lassen, danach fein hacken und mit Balsamico sowie Salz abschmecken.

Panko mit der restlichen Butter und etwas Rapskernöl in einer Pfanne goldbraun rösten, die Brotgewürzmischung unterrühren. Die Hälfte der Pankomasse mit der gut abgetropften Pilzmischung mischen und das Ganze abkühlen lassen.

Kalbsfilet in zwei Scheiben schneiden, jede Scheibe zwischen zwei geölten Frischhaltefolien oder in einen Frischhaltebeutel legen und mit einem Fleischklopper oder schweren Topf hauchdünn klopfen.

Pro Portion je eine Halbkugelform oder abgerundete Schüssel mit den dünnen Fleischscheiben auslegen und mit der abgekühlten Pilzmischung füllen.

Darauf als Abschlusschicht die zweite Hälfte der Pankomischung platzieren und die gesamte Füllmasse mit der Hand gut andrücken und „verdichten“. Anschließend die Fleischenden so einschlagen, dass die Füllung komplett vom Fleisch bedeckt ist.

Für die Mayonnaise:

1 Ei, Größe L
 1 Orange, Saft & Abrieb
 ½ EL Senf
 100 ml Sonnenblumenöl
 100 ml kaltgepresstes Rapskernöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

1 EL Orangensaft auspressen. Orangenschale abreiben. Ei, Senf, Orangensaft und Salz in einen Mixbecher geben und mit einem Pürierstab vermengen.

Öle während des Mixens einfließen lassen und dabei den Pürierstab langsam nach oben ziehen. So lange mixen, bis eine cremige Mayonnaise entsteht. Mit Orangenabrieb, Salz und evtl. etwas zusätzlichem Orangensaft abschmecken.

Für den Apfel:

1 grünen Apfel
 1 Zitrone, Saft
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitronensaft auspressen. Apfel in feine Stifte schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.

Für die Garnitur:

4 geröstete Macadamia-Nüsse
 Orangenabrieb, von oben
 1 TL Rapskernöl
 1 TL Aceto Balsamico
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Macadamia-Nüsse mit einer Reibe über das ausgelöste Carpaccio reiben. Die kugelige Oberfläche vorsichtig mit etwas Rapskernöl und Aceto Balsamico einpinseln. Mit Salz, Pfeffer und Orangenabrieb garnieren.

Mayonnaise mittig auf dem Teller verstreichen. Die Carpaccio-Praline vorsichtig aus der Form lösen und mittig auf die Mayonnaise setzen. Apfelstifte daneben verteilen.



Tom Helbig

Gebratene Jakobsmuscheln mit Erbsen-Minz-Püree, Kartoffelwürfeln und marinierten Zwiebeln

Zutaten für zwei Personen

Für die Jakobsmuscheln:

6 küchenfertige Jakobsmuscheln
1 Zitrone, Saft
125 g Butter

Die Jakobsmuscheln gründlich trocken tupfen.

Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen.

Jakobsmuscheln in Butter und Zitronensaft von beiden Seiten braten, bis sie goldbraun sind.

Für das Püree:

250 g TK-Erbsen
3 Schalotten
2 Knoblauchzehen
250 g Butter
1 Bund Minze
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln. In etwas Butter glasig anschwitzen. Minze hinzufügen, kurz mitdünsten, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die restliche Butter schmelzen. Zusammen mit den Erbsen, den Schalotten, dem Knoblauch und der Minze in ein hohes Gefäß geben und fein pürieren.

Für die Kartoffelwürfel:

250 g festkochende Kartoffeln
Pflanzenöl, zum Frittieren
4 TL edelsüßes Paprikapulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Für einige Minuten in kaltes Wasser legen, dann gründlich abspülen. Mit einem sauberen Küchentuch oder Küchenpapier sorgfältig trocken tupfen.

Das Öl in der Fritteuse erhitzen und die Kartoffelwürfel portionsweise für etwa 3 Minuten vorfrittieren. Herausnehmen, abtropfen und vollständig auskühlen lassen.

Anschließend ein zweites Mal für etwa 2 Minuten frittieren, bis sie goldbraun und knusprig sind. Kartoffelwürfel abtropfen lassen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Für die Zwiebeln:

1 rote Zwiebel
1 Zitrone, Saft
50 ml Rotweinessig

Zwiebel abziehen, in kleine Würfel schneiden und in eine kleine Schüssel geben. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Zitronensaft und Rotweinessig zu den roten Zwiebeln geben. Gut vermengen und ziehen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF sind **Jakobsmuscheln** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand Juli 2025*):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27 mit der Hand gesammelt: Norwegen, Irland, Großbritannien, Frankreich