

**▪ Die Küchenschlacht – Menü am 05. Januar 2026 ▪  
Leibgericht mit Zora Klipp**



**Alexandra Stumper**

**Gebratenes Zanderfilet mit Beurre blanc, Kartoffelpüree und Zuckerschoten mit Panko-Crunch**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Zanderfilet:**

2 Zanderfilets mit Haut  
Mehl, zum Melieren  
Fleur de Sel, zum Würzen  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 60 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zander trocken tupfen, salzen und pfeffern und von beiden Seiten mehlieren. Das überschüssige Mehl abklopfen und auf der Hautseite ca. 7 Minuten knusprig braten. Anschließend warmhalten. Mit Fleur de Sel würzen.

**Für die Beurre blanc:**

1 Schalotte  
1 Zitrone, Saft  
200 g kalte Butter  
300 ml trockener Weißwein, z.B.  
Riesling  
50 ml Wermut  
50 ml weißer Balsamico  
1 TL Speisestärke  
5 g feines Meersalz

Kalte Butter in Würfel schneiden. Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden, mit Weißwein und Wermut aufsetzen und solange einkochen lassen bis die Flüssigkeit fast verkocht ist. Mit einem Schneebesen langsam die kalten Butterwürfel einrühren. Die Sauce sollte nicht mehr kochen. Mit weißem Balsamico, Zitronensaft und Salz abschmecken. Abschließend die Beurre blanc durch ein Sieb in einen zweiten Topf passieren. Die Sauce ggf. mit etwas Speisestärke andicken.

**Für das Kartoffelpüree:**

300 g mehligkochende Kartoffeln  
150 g Butter  
50 ml Milch  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und vierteln und in Salzwasser weichkochen. Mit einer Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Anschließend mit einem Schneebesen die Butter und die Milch einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

**Für die Zuckerschoten:**

100 g Zuckerschoten  
½ Zitrone, Abrieb  
1 Flocke Butter  
Kampot-Pfeffer zum Würzen  
Salz, aus der Mühle

Zuckerschoten putzen und die Fäden abziehen. Für ca. 3-5 Minuten in wenig heißem Wasser blanchieren und mit kaltem Wasser abschrecken. Zuckerschoten mit etwas Butter in der Pfanne schwenken und mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken.

**Für den Panko-Crunch:**

½ Zitrone, Abrieb  
1 EL Butter  
50 g Panko  
Salz, aus der Mühle

Panko in Butter goldbraun rösten und mit Salz und Zitronenabrieb abschmecken. Auf den Zuckerschoten anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist der **Zander** aus folgenden Gebieten zu empfehlen: (*Stand: Januar 2026*):

- 1. Wahl: Dänemark, Deutschland, Niederlande, Schweiz (Aquakultur: geschlossene Kreislaufanlage)
- 1. Wahl: Peipsi-See (Estland und Russland): (Wildfang: Stellnetze-Kiemennetze, Umschließungsnetze (Ringwaden), Reusen (Fallen))
- 1. Wahl: Binnengewässer: Schweiz (Wildfang: Handleinen-Angelleinen)



**Bastian Simon**

## Seezunge „Müllerin Art“ mit Bratkartoffeln und Kopfsalat mit Zitronen-Sahne-Dressing

**Zutaten für zwei Personen**

### Für den Fisch:

2 mittelgroße Seezungen à 400 g, Küchenfertig, mit Mittelgräte, aber ohne Kopf, Schwanz und Flossensaum

2 Zitronen, Saft & ganze Frucht

250 g Butter

100 g Butterschmalz

Mehl, Type 405, zum Melieren

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Seezungen am vorderen Mittelstrang beidseitig ca. bis zur Hälfte der Länge nach einschneiden, danach von beiden Seiten salzen, pfeffern und mit dem Saft einer Zitrone beträufeln. Anschließend in Mehl wenden und überschüssiges Mehl abklopfen.

2 EL Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen.

Den Fisch bei mittlerer Hitze beidseitig anbraten. Überschüssiges Fett aus der Pfanne gießen.

Die Hitze etwas herunterregeln. Von der anderen Zitrone zwei Scheiben, ca. 1 cm breit, abschneiden und in der Pfanne unter den Schwanz der Seezunge legen. Butter in die Pfanne geben und die Seezunge ca. 7-10 Minuten immer wieder mit der braunen Butter arrosieren.

### Für die Kartoffeln:

5 große festkochende Kartoffeln

100 g Speckwürfel

1 Zwiebel

Neutrales Öl, zum Anbraten

2 Zweige glatte Petersilie

Muskatnuss, zum Reiben

1 Prise Kümmelpulver

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm fingerbreite Scheiben schneiden.

Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Kartoffeln in einer hohen Pfanne oder einem Topf ca. 7 Minuten im Salzwasser blanchieren.

Mit einer Schaumkelle die Scheiben rausholen und auf einem Küchentuch etwas abkühlen lassen. Der Kern sollte noch leicht roh sein. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Scheiben von beiden Seiten scharf anbraten, dabei nicht gleich wenden. Die Scheiben sollten einzeln in der Pfanne liegen und nicht übereinander, damit sie gleichmäßig eine Kruste bekommen. Sobald auf beiden Seiten diese Kruste entstanden ist, die Scheiben bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten fertig garen, ab und an mit einem Löffel einzeln wenden. Nicht zu schwarz werden lassen. Mit etwas Salz, Pfeffer, Muskat und Kümmel würzen. Die Bratkartoffeln vorsichtig in ein feinmaschiges Sieb abgießen. Eine Schüssel unter das Sieb stellen, das Bratfett soll nicht in den Ausguss. Die Pfanne wieder aufstellen, die Zwiebel mit den Speckwürfeln darin 2-3 Minuten anbraten und zusammen mit den abgetropften Bratkartoffeln kurz schwenken. Petersilie hacken und über die Bratkartoffeln geben.

### Für den Salat:

½ Kopfsalat

1 große Zitrone, Saft

200 ml Sahne

1 Bund Schnittlauch

1 EL Zucker

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kopfsalat in mundgerechte Stücke teilen, waschen und trockenschleudern. Schnittlauch grob hacken, halbe Zitrone auspressen und zusammen mit ½ EL Zucker, der Sahne, Salz und Pfeffer in einer Salatschüssel zu einem Dressing vermengen. Bei Bedarf mehr Zitronensaft und Zucker untermischen. Kopfsalat mit dem Dressing vermengen.

Bratkartoffeln mit der Seezunge auf einem vorgewärmten Teller servieren. Speck und Zwiebel über die Kartoffeln geben. Salat apart servieren.



Laut WWF ist der **Seezunge** aus folgenden Gebieten zu empfehlen:  
*(Stand: Januar 2026):*

- 1. Wahl: Europa (Aquakultur: Kreislaufanlagen)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Skagerrak, Kattegat und westliche Ostsee (ICES 20-24), Nordsee (ICES 4), Ärmelkanal (ICES 7.d-e), Portugiesische Küste (ICES 9.a) (Wildfang: Stellnetze-Kiemennetze)



Katharina Hecker

## Mujadara: Libanesischer Linsen-Reis-Eintopf mit Minz-Joghurtsauce, frittierten Schalotten und gerösteten Pinienkernen

### Zutaten für zwei Personen

#### Für das Mujadara:

- 120 g Basmati
- 120 g rote Linsen
- 4 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 6 g Ingwer
- 500 ml Gemüsefond
- 1TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL gemahlener Zimt
- ½ TL gemahlener Piment
- 1 TL gemahlener Kurkuma
- 2 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotten und Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und fein hacken. Gemeinsam mit den Gewürzen 2-3 Minuten in Olivenöl rösten, bis die Schalotten weich sind. Linsen und Reis kurz mit anschwitzen, dann mit Fond ablöschen und 15 Minuten köcheln lassen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

#### Für die Schalotten:

- 1 kleine Schalotte
- Neutrales Öl, zum Frittieren

Schalotte abziehen, in feine Ringe schneiden und in heißem Öl in einer Pfanne knusprig goldbraun ausfrittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

#### Für die Sauce:

- 1 Zitrone, Saft & Abrieb
- 180 g griechischer Joghurt
- 1 Bund Minze
- Salz, aus der Mühle

Zitronenschale abreiben, anschließend Zitrone halbieren und auspressen. Joghurt mit Zitronensaft, Zitronenabrieb und Salz abschmecken. Minze hacken und die Hälfte dazu geben, die andere Hälfte zum Garnieren beiseitelegen.

#### Für die Pinienkerne:

- 30 g Pinienkerne

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten, bis sie goldbraun sind.

Das Mujadara in tiefen Tellern anrichten und mit Pinienkernen und Minze garnieren, den Joghurt in einer Schale daneben anrichten und servieren.



Jens Geltz

## Gebratener Kabeljau mit Mandel-Ziegenfrischkäse-Schaum, sautierter Paprika, Reis und Wildkräutersalat

### Zutaten für zwei Personen

#### Für den Kabeljau:

400 g küchenfertiges Kabeljaufilet, ohne Haut  
Olivenöl, zum Anbraten  
Mehl, zum Mehlieren  
Salz, aus der Mühle

#### Für den Schaum:

2 Knoblauchzehen  
1 Zitrone, Saft  
150 g Ziegenfrischkäse  
150 g Butter  
600 ml Vollmilch  
2 EL Olivenöl  
6 EL gemahlene Mandeln  
1 Msp. Lecithin  
Salz, aus der Mühle

#### Für die Paprika:

2 rote Paprikaschoten  
1 Knoblauchzehne  
1 Zitrone, Saft  
Olivenöl, zum Anbraten  
2 Zweige Thymian  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### Für den Wildreis:

120 g Basmati-Wildreis-Mix  
Salz, aus der Mühle

#### Für den Salat:

200 g Wildkräutersalat  
1 Romanasalatherz  
½ Orange, Saft  
1 Schale essbare Blüten  
1 EL Weißweinessig  
1 EL Olivenöl  
1 EL Honig  
1 EL Senf  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einen Backofen auf 220 Grad Grillfunktion vorheizen und einen weiteren Ofen auf 70 Grad Umluft vorheizen.

Kabeljaufilet portionieren, salzen und in Mehl wenden. In Olivenöl von allen Seiten anbraten. Den Fisch im Backofen bei 70 Grad warmhalten.

Knoblauch abziehen und Zehen in Scheiben schneiden. Milch mit Knoblauch in einem weiten Topf erhitzen. Olivenöl und Mandeln unterrühren.

Ziegenfrischkäse und Butter mit einem Pürierstab unter die Mandelmilch mischen. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Vor dem Servieren den Schaum mit dem Lecithin aufschlagen.

Paprikaschoten vierteln, entkernen und mit der Haut nach oben auf ein Blech setzen. Im Ofen auf der mittleren Schiene bei 220 Grad Grillfunktion 10-12 Minuten grillen, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Paprika aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen, häuten und in Stücke schneiden. Knoblauch abziehen.

Paprika zusammen mit dem Knoblauch und Thymian in Olivenöl anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Reis mit Salzwasser aufsetzen und garen.

Salat waschen und trockenschleudern. Ein Dressing aus Weißweinessig, Olivenöl, Honig, Senf, Salz und Pfeffer herstellen. Orangensaft hinzugeben. Salat mit dem Dressing vermengen.

**Für die Garnitur:** Erbsensprossen als Garnitur verwenden.  
50 g Erbsensprossen

Den Reis im Ring auf Tellern anrichten, Paprika dazulegen, den Kabeljau auf den Reis legen, mit dem Mandel-Ziegenfrischkäse-Schaum bedecken und mit Sprossen dekorieren.



Laut WWF ist der **Kabeljau** aus folgenden Gebieten zu empfehlen:  
*(Stand: Januar 2026):*

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



**Karola Dietzel**

## Hähnchen-Curry mit Champignons, Banane, gerösteten Cashews und Basmati

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Hähnchen-Curry:**

250 g Hähnchenbrustfilet  
 250 g braune Champignons  
 2 Schalotten  
 1 Knoblauchzehe  
 1 Banane  
 1 Zitrone, Abrieb & Saft  
 200 ml Kokosmilch  
 250 ml Hühnerfond  
 3 EL Sojasauce  
 4 EL Ahornsirup  
 2 EL Ketjap manis  
 3 TL Casewhmu

2 EL gelbe Currysauce  
 Rapsöl, zum Braten  
 2 EL Speisestärke  
 1 Stange Zitronengras  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Für den Basmati:**

150 g Basmati  
 3 EL Butter  
 Salz, aus der Mühle

Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden und mit Sojasauce marinieren. Schalotten abziehen und fein schneiden. In einer Pfanne die Schalotten in Rapsöl glasig dünsten. Fleisch dazugeben, scharf anbraten und würzen. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Champignons säubern und in Scheiben schneiden. Knoblauch und Champignons in die Pfanne geben, in der zuvor das Fleisch gebraten wurde. Alles kurz anbraten und ebenfalls herausnehmen.

Currypaste in die Pfanne geben und anrösten. Casewhmu dazu geben und mit Kokosmilch und Hühnerfond auffüllen. Zitronengras zum Aromatisieren dazu geben. Mit Ketjap manis, Ahornsirup, Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer abschmecken und einkochen lassen. Nach Bedarf mit Stärke binden. Banane schälen, in Scheiben schneiden und vor dem Servieren dazu geben. Ebenfalls Fleisch und Champignons zugeben. Zum Anrichten etwas Zitronenabrieb über dem Gericht verteilen.

**Für die gerösteten Cashewkerne:**

50 g Cashewkerne

**Für die Garnitur:**

4-6 blaue essbare Blüten

Reis gründlich waschen, bis das Wasser klar abfließt. Dann abtropfen lassen. Reis mit Wasser, Salz und Butter in einen Topf geben, abdecken und zunächst aufkochen lassen. Dann die Hitze auf kleinste Stufe reduzieren und den Reis zugedeckt 16 Minuten quellen lassen, bis das Wasser vollständig aufgenommen ist. Anschließend den Reis vorsichtig mit einer Gabel auflockern.

In einer Pfanne Cashewkerne leicht anrösten und als Garnitur verwenden.

Blüten als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**André Francé**

## Pollo-fino-Ragout mit Tagliatelle

### Zutaten für zwei Personen

#### Für das Ragout:

- 300 g Pollo fino
- 2 Möhren
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 Chilischote
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 250 ml trockener Weißwein
- 300 ml Geflügelfond
- 4 Zweige Thymian
- 2 Lorbeerblätter
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Möhren schälen, den Sellerie putzen und beides in kleine Stücke schneiden. Chili nach Belieben entkernen und fein hacken. Zwiebel und Knoblauch abziehen und ebenfalls fein hacken. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Sellerie, Möhren, Chili und Zwiebel darin einige Minuten anbraten, bis sie leicht Farbe annehmen. Das Fleisch von der Haut befreien, in mundgerechte Stücke schneiden, in die Pfanne geben und rundum kräftig anbraten. Thymian und Lorbeer hinzufügen, mit Wein ablöschen und kurz einkochen lassen. Anschließend den Fond und den Knoblauch zugeben. Die Pfanne mit einem Deckel abdecken und alles bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten sanft köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

#### Für die Tagliatelle:

- 4 Eier
- 200 ml Olivenöl
- 200 g Hartweizengrieß
- 400 g Mehl, Type 00
- Mehl, zum Bestäuben
- 1 Prise Salz

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank ruhen lassen. Nach der Ruhezeit den Teig in Portionen teilen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche oder mit einer Nudelmaschine dünn ausrollen. Dann in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Die Nudeln leicht mit Mehl bestäuben, damit sie nicht zusammenkleben. Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Tagliatelle darin 2–3 Minuten al dente garen. Anschließend abgießen und kurz abtropfen lassen.

#### Für die Fertigstellung:

- 2 Zitronen, Abrieb
- 100 g Pecorino
- Olivenöl, zum Beträufeln
- 3 Zweige Petersilie
- 2 Zweige Thymian
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Käse fein reiben und ein kleines Schälchen für die Garnitur beiseitestellen. Tagliatelle zum Ragout geben und alles gut miteinander vermengen. Anschließend den Pecorino untermischen, bis sich eine cremige Bindung bildet. Petersilie fein hacken und hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pasta mit Pecorino, Thymian und einem Spritzer Olivenöl verfeinern. Mit Zitronenabrieb abschmecken.

#### Für die Garnitur:

- Hühnerhaut, von oben

Hühnerhaut in einem Topf mit Öl frittieren und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.