

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 05. Oktober 2026** ▪
Leibgericht mit Viktoria Fuchs



Theresa Schreiner

**Blitz-Roulade mit Jus, Mini-Semmelknödeln,
Preiselbeersauce und Feldsalat**

Zutaten für zwei Personen

Für die Roulade und die Jus:

2 dünne Scheiben Rinderfilet
 4 hauchdünne Scheiben Speck
 2 Karotten
 3 Essiggurken + 4 EL
 Essiggurkenwasser
 2 Zwiebeln
 30 g kalte Butter
 400 ml Rinderfond
 2 EL Tomatenmark
 3 EL mittelscharfer Senf
 4 EL neutrales Pflanzenöl
 Stärke, zum Abbinden
 1 TL edelsüßes Paprikapulver
 Salz aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Das Rinderfilet trocken tupfen und zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie vorsichtig dünn klopfen. Fleischscheiben mit Salz und Pfeffer würzen und mit jeweils einem Esslöffel Senf bestreichen, dann mit je zwei Scheiben Speck belegen.

Eine Zwiebel abziehen und fein würfeln. Essiggurken längs in dünne Stifte schneiden. Eine Karotte schälen und ebenfalls in dünne Stifte schneiden. Das Fleisch damit belegen, vorsichtig aufrollen und mit Zahnstochern oder Rouladennadeln fixieren.

Die zweite Zwiebel abziehen, und die übrige Karotte schälen und beides grob würfeln. Öl in einem Bräter oder einer tiefen Pfanne erhitzen. Rouladen darin rundherum kräftig anbraten, anschließend herausnehmen.

Das vorbereitete Gemüse im Bratensatz kräftig anrösten. Tomatenmark hinzufügen und unter Rühren dunkel anrösten. Rinderfond und Essiggurkenwasser angießen und den Bratensatz vom Pfannenboden lösen. Den restlichen Senf und das Paprikapulver einrühren. Rouladen zurück in die Sauce geben und bei mittlerer Hitze etwa 10–15 Minuten sanft garen, bis das Fleisch zart ist. Rouladen aus der Sauce nehmen und warm halten. Sauce durch ein feines Sieb passieren und zurück in den Topf geben. Bei mittlerer bis hoher Hitze etwas einkochen lassen, bis sie leicht sämig ist. Topf vom Herd nehmen. Die kalte Butter in kleine Würfel schneiden und nach und nach mit einem Schneebesen unter die Sauce rühren, bis sie glänzend und cremig ist. Sauce nicht mehr aufkochen lassen. Ggf. mit Stärke andicken.

Mit Salz, Pfeffer und bei Bedarf etwas Essiggurkenwasser abschmecken.

Für die Mini-Semmelknödel:

200 g Knödelbrot
 2 Eier, Größe M
 2 EL Butter
 100 ml Milch
 ½ Bund glatte Petersilie
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und die Blätter fein hacken.

Knödelbrot, Eier, Milch und Petersilie in eine Schüssel geben. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen und alles vorsichtig vermengen. Masse etwa 10 Minuten quellen lassen. Mit feuchten Händen oder einem kleinen Eisportionierer gleichmäßige Mini-Knödel formen. Einen Topf mit reichlich leicht gesalzenem Wasser zum Sieden bringen. Knödel hineingeben und bei niedriger Hitze etwa 10-15 Minuten sanft ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausheben und gut abtropfen lassen. In etwas zerlassener Butter schwenken.

- Für den Preiselbeersauce:**
4 EL Preiselbeeren, aus dem Glas
 ½ Orange, Saft
 ½ Zitrone, Saft
1 TL Speisestärke
- Preiselbeeren in einen kleinen Topf geben und fein pürieren. Orange und Zitrone auspressen und den Saft auffangen. 2 Esslöffel Orangen- und 2 Teelöffel Zitronensaft hinzufügen und die Masse erhitzen. Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glatt verrühren und unter ständigem Rühren in die Preiselbeermasse geben. Kurz aufkochen lassen, bis die Masse leicht andickt. Preiselbeersauce vom Herd nehmen, in eine kleine Schüssel füllen und vollständig abkühlen lassen. Bis zum Anrichten kalt stellen.
- Für den Feldsalat:**
50 g Feldsalat
50 ml Sahne
1 EL Agavendicksaft
1 EL mittelscharfer Senf
1 EL Rotweinessig
1 EL dunkler Balsamicoessig
1 EL Balsamicocreme
1 EL Sonnenblumenöl
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Feldsalat gründlich waschen und sorgfältig trocken schleudern. Agavendicksaft, Senf, Rotweinessig, Balsamicoessig, Balsamicocreme, Sonnenblumenöl und Olivenöl in ein hohes Gefäß geben. Mit einem Stabmixer zu einem cremigen Dressing emulgieren. Sahne hinzufügen und nochmals kurz mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Feldsalat erst unmittelbar vor dem Servieren mit dem Dressing marinieren, damit er knackig bleibt. In einem separaten Schälchen anrichten.
- Für die Garnitur:**
2 Zweige glatte Petersilie
- Petersilie abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Gericht damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Martin Steiner

Ausgelöstes Backhendl mit Erdäpfel-Vogerlsalat

Zutaten für zwei Personen

Für das ausgelöste Backhendl:

½ küchenfertiges Huhn
2 Eier, Größe M
Butterschmalz, zum Ausbacken
50 g Weizenmehl, Type 405
80 g Semmelbrösel
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Hühnerkeule auslösen und die Hühnerbrust parieren. Beide Fleischstücke zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie gleichmäßig flach klopfen, kleiner portionieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Panierstraße aus Mehl, verquirlten Eiern und Semmelbröseln aufstellen. Fleisch zuerst in Mehl wenden, dann durch das verquirlte Ei ziehen und in den Semmelbröseln panieren. Semmelbrösel dabei nicht andrücken. Butterschmalz in einem Topf oder einer tiefen Pfanne auf 160-170 °C erhitzen und das Backhendl darin schwimmend 6-8 Minuten goldbraun ausbacken. Dabei mehrmals vorsichtig wenden. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Erdäpfel-Vogerlsalat:

250 g kleine heurige
Erdäpfel/Frühhkartoffeln
60 g Vogerlsalat/Feldsalat
1 rote Zwiebel
100 ml Gemüsefond
2 EL Weißweinessig
1 TL Estragon-Senf
3 EL Kürbiskernöl
½ Bund Schnittlauch
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Erdäpfel in Salzwasser gar kochen, noch warm schälen und in feine Scheiben schneiden.

Gemüsefond erhitzen und mit Senf, Weißweinessig und Zucker verrühren. Zwiebel abziehen, fein würfeln und unter die Marinade mischen. Die warmen Erdäpfel vorsichtig mit der Marinade vermengen und etwa 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend das Öl unterheben und den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vogerlsalat waschen, gründlich trocken schleudern und erst unmittelbar vor dem Anrichten vorsichtig unter den lauwarmen Erdäpfelsalat heben. Schnittlauch fein schneiden und ebenfalls unterheben.

Für die Garnitur:

½ Zitrone, Spalten
2 EL Kürbiskerne
2 EL Kürbiskernöl

Gericht mit Zitrone, Kürbiskernen und Kürbiskernöl garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Gudrun Deisenroth

Filet vom Strohschwein mit Grüner-Pfeffer-Rahmsauce, glasierten Orangen-Möhren und Kartoffelstampf

Zutaten für zwei Personen

Für das Filet vom Strohschwein:

600 g Filet vom Strohschwein
2 EL Butterschmalz
2 Zweige Thymian
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 120 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Schweinefilet etwa 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Filet rundum mit Salz würzen.

Butterschmalz in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und das Filet darin von allen Seiten insgesamt 4-6 Minuten kräftig anbraten. Thymian dazugeben und das Filet im vorgeheizten Backofen auf eine Kerntemperatur von 55-58 °C garen. Anschließend aus dem Ofen nehmen, mit Pfeffer würzen und 5 Minuten ruhen lassen. Vor dem Servieren in Scheiben schneiden.

Für die grüne Pfeffer-Rahmsauce:

1 Schalotte
½ Zitrone, Saft
1 EL Butter
200 ml Sahne
100 g Crème fraîche
50 ml Cognac
150 ml Fleischfond
2 EL grüner Pfeffer aus dem Glas
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pfefferkörner in ein Sieb geben, kurz abspülen und gut abtropfen lassen. Die Hälfte der Pfefferkörner mit der Messerklinge leicht andrücken.

Schalotte abziehen und fein würfeln. Butter in der Pfanne, in der zuvor das Schweinefilet gebraten wurde, erhitzen. Schalottenwürfel und Pfefferkörner darin bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten glasig dünsten. Mit Cognac ablöschen und 1-2 Minuten einkochen lassen. Fleischfond und Sahne angießen und den Bratensatz vom Pfannenboden lösen. Sauce 5-8 Minuten bei mittlerer Hitze einköcheln lassen, bis sie leicht cremig ist. Nach Geschmack Crème fraîche einrühren. Mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Für die glasierten Orangen-Möhren:

350 g junge Bundmöhren
3-4 cm Ingwer
1 Orange, Saft & Abrieb
1 EL Butter
1 TL Honig
1 Zweig Thymian
1 Prise Zimt
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Möhren schälen bzw. putzen und je nach Größe längs halbieren oder vierteln. Orange heiß abwaschen, trocken reiben und etwas Schale fein abreiben. Anschließend den Saft auspressen.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Ingwer schälen, schneiden und Butter damit aromatisieren. Honig dazugeben und kurz aufschäumen lassen. Möhren hinzufügen und 2 Minuten unter Wenden andünsten. Mit Salz, Muskatnuss und nach Belieben Zimt würzen. Orangensaft angießen und den Thymian dazugeben. Die Pfanne mit einem Deckel abdecken und die Möhren bei mittlerer Hitze 8-10 Minuten bissfest garen. Deckel abnehmen und die Flüssigkeit 1-2 Minuten einkochen lassen, bis die Möhren glänzend glasiert sind. Orangenabrieb unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Thymian vor dem Servieren entfernen.

Für den Kartoffelstampf:

500 g mehligkochende Kartoffeln
40 g Butter
60 ml Sahne
60 ml Milch
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, je nach Größe halbieren oder vierteln und in einem Topf mit ausreichend gesalzenem Wasser 15-20 Minuten weich garen. Milch und Sahne erwärmen. Kartoffeln abgießen und im Topf bei ausgeschaltetem Herd kurz ausdampfen lassen. Butter zu den Kartoffeln geben und mit dem Kartoffelstampfer grob zerdrücken. Milch-Sahne-Mischung nach und nach unterrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Uwe Töllner

Garganelli all' amatriciana mit Pancetta-Chip

Zutaten für zwei Personen

Für die Pasta:

2 Eier, Größe M
100 g Weizenmehl, Type 00
100 g Semola Rimacinato
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Weizenmehl, Semola und Eier mit etwas Salz zu einem glatten, elastischen Teig verkneten. Teig zunächst mit der Küchenmaschine und anschließend von Hand weiterkneten. In Frischhaltefolie wickeln und solange wie möglich im Kühlschrank ruhen lassen. Teig aus dem Kühlschrank nehmen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche nochmals kurz durchkneten. Mit der Pasta-Maschine portionsweise dünn ausrollen. Die Teigbahnen in etwa 4x4 cm große Quadrate schneiden. Jeweils ein Teigquadrat diagonal auf ein Gnocchi-Brett legen und mit einem dünnen Holzstab von einer Ecke zur gegenüberliegenden Ecke aufrollen. Dabei die Teigenden leicht andrücken, sodass sich das typische Rillenmuster abzeichnet und die Pasta zu kleinen Röhren schließt. Garganelli auf einem bemehlten Blech oder Küchentuch ausbreiten und möglichst lange trocknen lassen. Garganelli in reichlich kochendem Salzwasser etwa 3 Minuten bissfest garen. Etwas Kochwasser zurückbehalten, die Pasta abgießen.

Für die Sauce:

100 g Guanciale
100 g Pancetta
100 g Kirschtomaten
2 rote Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 kleine, mittelscharfe Chilischote
½ Zitrone, Abrieb
400 g passierte Tomaten
100 ml trockener Rotwein
Olivenöl, zum Anbraten
Kochwasser der Pasta, von oben
1 Prise mittelscharfe Chiliflocken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Guanciale und Pancetta in feine Streifen schneiden. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Speckstreifen darin langsam knusprig auslassen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Chilischote in feine Ringe schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Chili zum Speck geben und kurz mit anschwitzen. Mit Rotwein ablöschen und etwas einkochen lassen. Passierte Tomaten angießen und die Sauce bei mittlerer Hitze sämig einkochen lassen. Kirschtomaten halbieren und kurz vor Ende der Garzeit unter die Sauce geben. Mit etwas Zitronenabrieb, Chiliflocken, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die gegarten Garganelli zur Sauce geben und unterheben. Bei Bedarf etwas Pastawasser hinzufügen und die Pasta in der Sauce schwenken, bis sie eine sämige Konsistenz erreicht.

Für den Pancetta-Chip:

4 Scheiben Pancetta

Im Ofen zwischen zwei Backblechen den Pancetta knusprig ausbacken.

Für die Garnitur:

30 g Pecorino Romano
1 Zweig Basilikum

Pecorino fein reiben. Basilikumblätter abzupfen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Henriette Stein

Orangen-Couscous mit gebratenem Gemüse, knusprigem Halloumi, Chili-Honig und Joghurt-Zhoug

Zutaten für zwei Personen

Für den Orangen-Couscous:

150 g feiner Couscous
1 Orange, Saft & Abrieb
1 EL weißer Balsamicoessig
150 ml Gemüsefond
3 EL Olivenöl
2 Zweige Minze
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Couscous in eine Schüssel geben. Gemüsefond aufkochen, über den Couscous gießen und diesen zugedeckt etwa 5 Minuten quellen lassen. Anschließend mit einer Gabel auflockern.

Orange heiß waschen und die Schale fein abreiben. Orange halbieren und den Saft auspressen. Orangenschale und -saft mit Balsamicoessig und Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Minze abbrausen, trockenwedeln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Dressing und Minze unter den Couscous heben und diesen bis zum Servieren durchziehen lassen. Vor dem Anrichten nochmals abschmecken.

Für das gebratene Gemüse:

¼ Hokkaidokürbis
⅓ Zucchini
1 rote Paprikaschote
2 EL weißer Balsamicoessig
6 TL Agavendicksaft
5 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kürbis waschen, halbieren und die Kerne entfernen. Zucchini waschen. Paprika halbieren und von Kernen und weißen Trennwänden befreien. Gemüse in etwa gleich große, mundgerechte Stücke schneiden.

Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und den Kürbis darin bei mittlerer bis hoher Hitze etwa 2 Minuten anbraten. Mit 2 Esslöffel Wasser ablöschen und den Kürbis kurz weitergaren, bis das Wasser vollständig verdampft ist. Anschließend 2 Teelöffel Agavendicksaft und 1 Esslöffel Balsamicoessig zugeben und das Gemüse bei hoher Hitze unter gelegentlichem Schwenken leicht karamellisieren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kürbis aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Das restliche Olivenöl portionsweise erhitzen und Zucchini und Paprika nacheinander ebenfalls kräftig anbraten. Jeweils mit etwas Agavendicksaft und Balsamicoessig verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das gebratene Gemüse miteinander vermengen und warm halten.

Für den knusprigen Halloumi:

1 Halloumi
Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren
3 EL Maisstärke
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Halloumi mit Küchenpapier gründlich trocken tupfen. Käse in etwa 1 cm dicke Streifen schneiden und rundherum in Maisstärke wenden.

Überschüssige Stärke abklopfen. Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Halloumi portionsweise in das heiße Öl geben und rundherum goldbraun und knusprig ausbacken. Mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Chili-Honig:

1 Orange, Abrieb
3 EL flüssiger Honig
1 TL roter Balsamicoessig
2 TL scharfe Chiliflocken
½ TL edelsüßes Paprikapulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Honig, Balsamicoessig, Chiliflocken und Paprikapulver in einen kleinen Topf geben und bei niedriger Hitze vorsichtig erwärmen. Mischung nicht aufkochen lassen. Mit Orangenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken und etwa 15 Minuten ziehen lassen. Bis zum Servieren warm halten.

Für den Joghurt-Zhoug:

1 grüne Jalapeño
1 Limette, Saft & Abrieb
100 g griechischer Joghurt
30 ml Olivenöl
1 EL Agavendicksaft
2 EL weißer Balsamicoessig
¼ Bund Minze
¼ Bund glatte Petersilie
1 TL getrockneter Koriander
1 TL milde Chiliflocken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Jalapeño waschen, längs halbieren und je nach gewünschter Schärfe die Kerne entfernen. Limette heiß waschen und die Schale fein abreiben, dann Saft auspressen. Minze und Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Blätter abzapfen und grob zerkleinern. Jalapeño, Limettenabrieb und -saft, Kräuter, Joghurt, Olivenöl, Agavendicksaft, Balsamicoessig, getrockneten Koriander und Chiliflocken in einen hohen Mixbecher geben und mit dem Stabmixer zu einer möglichst feinen, cremigen grünen Sauce pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Wladimir Schlegel

Seezunge Müllerin Art mit Beurre blanc und Bratkartoffeln

Zutaten für zwei Personen

Für die Seezunge Müllerin Art:

2 ausgelöste Seezungenfilets, ohne
Haut
½ Zitrone, Saft
50 g Butter
Mehl, zum Mehlieren
2 Zweige glatte Petersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Seezungenfilets nach Bedarf unter kaltem Wasser abspülen und gründlich mit Küchenpapier trocken tupfen. Von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend in Mehl wenden. Überschüssiges Mehl sorgfältig abklopfen. Butter in einer großen Fischpfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Die mehlierten Seezungen hineingeben und von beiden Seiten jeweils etwa 3-4 Minuten goldbraun braten. Dabei die Seezungen regelmäßig mit der aufschäumenden, braunen Butter aus der Pfanne übergießen und arrosieren. Seezungen aus der Pfanne nehmen, mit etwas frisch gepresstem Zitronensaft beträufeln und mit fein gehackter Petersilie bestreuen

Für die Beurre blanc mit Lachskaviar:

25 g Lachskaviar
1 kleine Schalotte
125 g kalte Butter
100 ml trockener Weißwein
1 EL Weißweinessig
3 Pfefferkörner
Salz, aus der Mühle
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen und fein würfeln. Weißwein, Weißweinessig, Schalottenwürfel und leicht zerdrückte Pfefferkörner in einen kleinen Topf geben. Aufkochen und bei mittlerer Hitze auf etwa 2-3 Esslöffel Flüssigkeit einkochen lassen. Reduktion durch ein feines Sieb passieren und die klare Flüssigkeit zurück in den Topf geben. Die kalten Butterwürfel nach und nach mit einem Schneebesen oder Stabmixer einarbeiten, bis eine samtige, cremig gebundene Emulsion entsteht. Die Sauce darf dabei nicht mehr kochen. Beurre blanc mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken. Topf vom Herd nehmen und den Lachskaviar vorsichtig unterheben, damit die Kaviarkörner möglichst intakt bleiben.

Für die Bratkartoffeln:

400 g festkochende Kartoffeln
1 Zwiebel
2 EL Butterschmalz
1 TL Kümmelsamen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in etwa 3-4 mm dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Kartoffelscheiben hineingeben und bei mittlerer bis hoher Hitze unter gelegentlichem Wenden etwa 15-20 Minuten goldbraun und knusprig braten. Dabei die Pfanne mit einem Deckel abdecken. Kartoffeln möglichst nicht zu häufig wenden, damit sich eine schöne Kruste bildet. Etwa 5 Minuten vor Ende der Garzeit Zwiebelwürfel und Kümmelsamen hinzufügen und mitbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

1-2 Zweige glatte Petersilie

Petersilienblätter abzupfen und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF Fischratgeber sind **Seezunge** aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (*Stand September 2026*):

- 1. Wahl: Europa; Aquakultur: Kreislaufanlagen