

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 06. April 2026
Leibgericht mit Björn Freitag



Markus Wallner

Geschnetzeltes vom Schwein nach Mamas Art mit handgeschabten Spätzle und Karotten-Ingwer-Gemüse

Zutaten für zwei Personen

Für das Geschnetzelte:

300 g ausgelöster Schweinerücken
250 g braune Champignons
2 Schalotten
2 Essiggurken, mit Flüssigkeit
100 g kalte Butter + Butter, zum Braten
125 ml Sahne
125 ml Gemüsefond
Rapsöl, zum Braten
1 TL Mehl
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Das Fleisch in schmale Streifen schneiden und im Rapsöl kurz und kräftig von beiden Seiten anbraten. Anschließend herausnehmen und abgedeckt warmstellen. Schalotte abziehen, fein schneiden und in derselben Pfanne andünsten. Eine Prise Zucker und Mehl sowie einen Teelöffel Butter zugeben. Kurz schwenken und leicht bräunen lassen. Anschließend mit Fond ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Hälfte der Sahne zugeben. Reduzieren lassen und zwei Esslöffel des Gurkenwassers hinzugeben. Mit kalter Butter abbinden.

Sauce durch ein Sieb geben und auffangen.

Pilze putzen, vierteln und in einer zweiten Pfanne in Butter braten.

Beiseitestellen. Essiggurken in kleine Würfel schneiden.

Das Fleisch mit den Pilzen und den Essiggurken zur Sauce geben und warm ziehen lassen. Vor dem Servieren nochmals final abschmecken.

Für die Spätzle:

1 Ei
50 g Butter
100 g Mehl, Type 405
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle

Mehl und Ei mit einer Prise Salz und Muskat zu einem Teig vermengen. Der Teig sollte beim Schlagen Blasen werfen. Die Konsistenz des Teiges ggf. mit etwas Wasser anpassen. Zwei Liter Salzwasser zum Kochen bringen. Den Teig auf einem Spätzlebrett dünn und flächig ausstreichen und anschließend sofort vom Brett in das heiße Wasser schaben. Sobald die Spätzle an der Oberfläche schwimmen, sind sie fertig. Spätzle aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen und in Butter in einer Pfanne schwenken.

Für das Karotten-Ingwer-Gemüse:

100 g Karotten
1 Schalotte
3 cm Ingwer
25 g Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen, zu Halbmonden schneiden und in Butter glasig anschwitzen. Karotten schälen und gleichmäßig sehr fein würfeln. Ingwer schälen und fein hacken. Karottenwürfel zu der Schalotte geben, mit Salz und Pfeffer würzen und schwenken. Ingwer hinzugeben und bissfest garen.

Für die Garnitur:

2 Zweige glatte Petersilie
½ Bund Schnittlauch

Kräuter fein schneiden. Das Geschnetzelte zusammen mit den Spätzle und den Karotten in einer kleinen Gusseisenpfanne anrichten, mit Schnittlauch und Petersilie garnieren und servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Miriam Bruhn-Hoppe

Basilikum-Bandnudeln mit Zitronen-Weißwein-Sauce, Rinderfiletstreifen und gedünsteten Möhren

Zutaten für zwei Personen

Für den Nudelteig:

2 Eier
1 TL Olivenöl
200 g Weizenmehl
1 Bund Basilikum
Salz, aus der Mühle

Das Basilikum sehr fein hacken. Mehl, Eier und Olivenöl mit dem gehackten Basilikum zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Anschließend den Teig mit Hilfe einer Nudelmaschine dünn ausrollen. Teigbahnen zu gleichgroßen Bandnudeln schneiden und im kochenden Salzwasser al dente garen.

Für die Rinderfiletstreifen:

200 g Rinderfilet
1 TL Butter
Pflanzenöl, zum Braten
2 Zweige Thymian
Fleur de Sel, zum Würzen
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rinderfilet in gleichmäßige Streifen schneiden. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin scharf anbraten. Thymian und Butter hinzugeben und das Fleisch darin schwenken. Vor dem Servieren mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen.

Für die Sauce:

1 Zwiebel
½ Zitrone, Saft & Abrieb
200 ml Sahne
100 ml trockener Weißwein
Olivenöl, zum Braten
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und fein würfeln. In Olivenöl in einer Pfanne anschwitzen. Zwiebel salzen und umrühren. Mit Weißwein ablöschen und mit Sahne auffüllen. Kurz köcheln lassen. Mit Zitronensaft und -abrieb, Salz und Pfeffer abschmecken und fein pürieren.

Für die glasierten Möhren:

3 Möhren
Olivenöl, zum Braten
Fleur de Sel, zum Würzen

Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Möhrenscheiben darin dünsten. Mit Fleur de Sel würzen.

Für die Garnitur:

1-2 EL Granatapfelkerne

Bandnudeln mit der Sauce vermengen, mit den Rinderfiletstreifen und den Möhren anrichten, mit Granatapfelkernen garnieren und servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sven Jean Masson

Schwäbischer Zwiebelrostbraten mit Rotwein-Bratensauce und Bratkartoffeln

Zutaten für zwei Personen

Für den Rostbraten:

2 Rumpsteaks, à 180 g
Butterschmalz, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 90 Grad Umluft vorheizen.

Das Fleisch von beiden Seiten in einer Pfanne in Butterschmalz jeweils ca. 30 Sekunden stark anbraten. Anschließend für 15 Minuten in den Backofen geben und bis zu einer Kerntemperatur von 55 Grad garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Sauce:

100 g Butter
500 ml Kalbsfond
200 ml Portwein
200 ml trockener Rotwein
2 TL Tomatenmark
50 g Mehl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomatenmark in der Pfanne vom Fleisch anrösten. Den Bratensatz der Pfanne mit Portwein, Rotwein und Kalbsfond ablöschen und reduzieren lassen. Eventuell mit Butter oder Mehl abbinden und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Röstzwiebeln:

4 weiße Zwiebeln
Sonnenblumenöl, zum Anbraten

Zwiebeln abziehen und Ringe schneiden. In einer Pfanne in Öl ausbacken.

Für die Bratkartoffeln:

6 große festkochende Kartoffeln
100 g Speck, am Stück
2 Frühlingszwiebeln
Butterschmalz, zum Anbraten
1 Bund Schnittlauch
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und stark in Butterschmalz anbraten und knusprig werden lassen.

Frühlingszwiebeln putzen. Frühlingszwiebeln und Speck fein schneiden und dazugeben. Gut durchschwenken. Schnittlauch hacken und abschließend über die Kartoffeln geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Paula Zimmer

Fish & Chips 2.0: Kabeljau im Crémant-Teig mit Kartoffelstroh, Erbsen-Minz-Püree und Malzessig-„Kaviar“

Zutaten für zwei Personen

Für das Kartoffelstroh:

2 große festkochende Kartoffeln
Pflanzenöl, zum Frittieren
1 TL getrocknete Petersilie
Chilipulver, zum Würzen
Knoblauchpulver, zum Würzen
Edelsüßes Paprikapulver, zum Würzen
Salz, aus der Mühle

Die Fritteuse auf 180 Grad vorheizen.

Kartoffeln schälen und in feine Julienne schneiden. In Eiswasser wässern, anschließend gut abtropfen und trocken tupfen. Zunächst bei 160 Grad für 2-3 Minuten frittieren, herausnehmen, abtropfen lassen und dann kurz vor dem Servieren nochmal bei 180 Grad knusprig frittieren. Abtropfen und vor dem Servieren mit den Gewürzen würzen.

Für den Fisch:

2 Kabeljaufilets ohne Haut à 150 g
300 ml eiskalter Crémant
Pflanzenöl, zum Frittieren
180 g Mehl, Type 405 + Mehl, zum Mehlieren
50 g Speisestärke
2 TL Backpulver
1 Prise Knoblauchpulver
1 Prise edelsüßes Paprikapulver
½ TL Kurkuma
1 TL Salz
Salzflocken, zum Würzen
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Fisch von Gräten befreien und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend in Mehl wenden.

Mehl, Speisestärke, Backpulver und Gewürze miteinander vermengen. Kalten Champagner einrühren bis ein zähflüssiger Teig entsteht.

Mehlierten Fisch durch den Teig ziehen und in der Fritteuse für ca. 4-6 Minuten goldbraun frittieren. Herausnehmen, abtropfen lassen und mit Salzflocken würzen.

Für das Erbsenpüree:

300 g TK-Erbesen
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
½ Zitrone, Abrieb & Saft
50 g Butter
60 ml Sahne
50 ml Gemüsefond
Pflanzenöl, zum Braten
1 Zweig Minze
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein schneiden und in Pflanzenöl in einem Topf glasig anschwitzen. Erbsen, Gemüsefond und Sahne hinzugeben. Minze fein schneiden und ebenfalls hinzugeben. Kurz köcheln lassen. Dann Erbsen abseihen, dabei die Flüssigkeit auffangen. Erbsen mit Butter in einen Mixer geben und fein pürieren. Dabei nach und nach Flüssigkeit bis zur gewünschten Konsistenz hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer, Zitrone und Muskat abschmecken.

Für den Malzessig-„Kaviar“: Öl in einem Messbecher kaltstellen. Essig und Apfelsaft mit Agar Agar und einer Prise Zucker in einem Topf aufkochen und ca. 1 Minute sprudelnd kochen lassen. Kurz abkühlen lassen, in eine Spritzflasche füllen und kleine Perlen in das eiskalte Öl tropfen. Durch ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abspülen.

60 ml Malzessig
40 ml klarer Apfelsaft
200 ml kaltes neutrales Pflanzenöl
¼ TL Agar Agar
1 Prise Zucker

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF Fischratgeber ist **Kabeljau** aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (*Stand April 2026*):

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



Felipe Bechtoldt

Wolfsbarsch mit Safran-Vanille-Sauce, Pastinakenpüree und frittiertem Spinat

Zutaten für zwei Personen

Für den Wolfsbarsch:

2 Wolfsbarschfilets mit Haut à 150 g
Rapsöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Pastinakenpüree:

200 g Pastinaken
80 g Butter
500 ml Sahne
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Safran-Vanille-Sauce:

50 g kalte Butter
50 ml Sahne
100 ml trockener Weißwein
160 ml Gemüsefond
1 Vanilleschote
1 TL Safran-Fäden
1 TL Xanthan
Salz, aus der Mühle

Für den Spinat:

100 g Babyspinat
Pflanzenöl, zum Frittieren

Den Wolfsbarsch mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit einem Gewicht, zum Beispiel einem Topf, auf der Hautseite ausbraten. Bis zum Servieren warmhalten.

Pastinaken schälen und würfeln. In Sahne und 100 ml Wasser weichkochen. Anschließend die Pastinaken mit einem Pürierstab pürieren und durch ein Sieb passieren. Mit Butter verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Weißwein, Gemüsefond, Vanillemark und Safran in einem Topf einreduzieren bis nur noch 4-6 EL Flüssigkeit über sind. Danach von der Hitze nehmen Sahne hinzugeben und langsam die Butter in Würfeln einrühren. Durch ein Sieb streichen und mit einem Pürierstab emulgieren.

Spinat waschen und sehr gut trockenschleudern. In schmale Streifen schneiden und im heißen Öl frittieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF Fischratgeber ist **Wolfsbarsch** aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (*Stand April 2026*):

- 1. Wahl: Nördliche und mittlere Biskaya (ICES 8.a-b), Handleinen und Angelleinen



Susanne Thomssen

Matjes-Apfel-Salat mit Kartoffel-Rösti

Zutaten für zwei Personen

Für die Rösti:

500 g festkochende Kartoffeln
1 Ei, Größe M
Butterschmalz, zum Braten
1 EL Speisestärke
1 Bund glatte Petersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen und grob raspeln. In ein Geschirrtuch geben und überschüssiges Wasser auspressen. Petersilie fein hacken. Hälfte der Petersilie für die Rösti verwenden, die andere Hälfte zum Matjessalat geben. In einer Schüssel Kartoffeln, Petersilie, Ei und Speisestärke vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelmasse in ca. 1 cm dicke Rösti ausbacken. Je Seite ca. 4 Minuten goldbraun braten.

Für den Matjes-Apfel-Salat:

8 Matjesfilets natur
1 Salatgurke
1 rote Zwiebel
1 Apfel
1 Zitrone, Saft & Abrieb
100 ml Buttermilch
1 TL scharfer Senf
3 EL Olivenöl
Restliche Petersilie, von oben
2 Zweige Dill
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Matjesfilets und Gurke in Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Apfel vom Kerngehäuse befreien und ebenfalls würfeln. Zitronenschale reiben, Saft auspressen und auffangen. Buttermilch mit Senf, Zitronensaft, Zitronenabrieb und Olivenöl vermengen. Dill hacken und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing über den Salat geben und alles miteinander vermengen.

Für die Garnitur:

½ Zitrone, Abrieb
2 Zweige Dill

Dill zupfen. Gericht mit Zitronenabrieb und Dill garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF Fischratgeber ist **Hering** aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (*Stand April 2026*):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Nordsee (ICES 4), Östlicher Ärmelkanal (ICES 7.d), Golf von Riga (ICES 28.1), Island (ICES 5.a, nur MSC Zertifiziert), Pelagische Schleppnetze, Umschliessungsnetze (Ringwaden)