

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 06. Januar 2026 ▪  
**Vorspeise mit Zora Klipp**



Alexandra Stumper

**Konfierte Lachsforelle auf Kohlrabi-Streifen mit Mango-Dressing und Wacholder-Macadamia-Crunch**

Zutaten für zwei Personen

**Für die Kohlrabi-Streifen:**

1 Kohlrabi, ca. 300 g  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 50 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kohlrabi schälen und längs in zwei Hälften schneiden. Anschließend mit einem Sparschäler oder einem Hobel in dünne Streifen schneiden. Anschließend mit dem Dressing (s.unten) mischen und durchziehen lassen.

**Für das Mango-Dressing:**

1 reife, große Mango  
 ½ Zitrone, Saft & Abrieb  
 ½ gelbe Chilischote  
 100 ml Sonnenblumenöl  
 Salz, aus der Mühle

Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Kern lösen. Chili entkernen und klein schneiden. Mit Zitronensaft und -abrieb sowie 1 TL Salz im Mixer pürieren. Anschließend langsam das Öl hinzufügen bis eine Emulsion entstanden ist. Ggf. mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

**Für die konfierte Lachsforelle:**

2 Lachsforellenfilets, ohne Haut  
 3 Knoblauchzehen  
 1 Zitrone, ganze Frucht  
 700 ml Olivenöl  
 1 Zweig Thymian  
 1 Zweig Rosmarin  
 5 Wacholderbeeren  
 Grobes Meersalz, zum Würzen  
 1 TL schwarze Pfefferkörner

Filets zunächst in dem groben Meersalz für ca. 10 Minuten beizen. Im Anschluss abspülen und mit Küchenpapier abtrocknen. Zitrone in Scheiben schneiden. Abgezogene Knoblauchzehen, Zitronenscheiben und Gewürze in einen Topf mit dem Olivenöl geben und auf 50 Grad erhitzen. Lachsforellenfilets hineinlegen. Den Fisch in den vorgeheizten Backofen geben und etwa 15-20 Minuten ziehen lassen, bis der Fisch eine Kerntemperatur von ca. 48 °C erreicht hat. Die Lachsforellenfilets aus dem Ofen nehmen und vorsichtig aus dem Öl heben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für den Wacholder-Crunch:**

1 EL Butter  
 100 g Panko  
 100 g Macadamianusskerne  
 ½ TL Wacholderbeeren

Macadamianüsse grob hacken. Butter in einer Pfanne zerlassen und die Pankobrösel darin goldbraun rösten. Macadamianüsse kurz mitanrösten. Wacholderbeeren mit einem Messer flach drücken und grob hacken. Mit Salz unter die Brösel mischen. Auf dem Fisch anrichten.

**Für die Garnitur:**

Einige Blätter Zitronentages

Kohlrabi-Streifen auf einen Teller geben und Lachsforelle darauf platzieren. Mit Zitronentages und Crunch garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist der **Lachsforelle**, auch als **Regenbogenforelle** bekannt, aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand: Januar 2026*):

- 1. Wahl: Dänemark, Norwegen, Schweden, Schweiz, Finnland (Aquakultur: Teichanlagen, Kreislaufanlagen)
- 2. Wahl: Europa (Ausnahmen: siehe oben): (Aquakultur)



**Bastian Simon**

## **Tagliatelle mit Safransauce und White-Tiger-Garnelen**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Nudeln:**

3 Eier, Größe L  
3 EL Olivenöl  
200 g Mehl, Type 00  
100 g Semola + Semola zum Ausrollen  
Salz, aus der Mühle

Das Mehl, Semola, Eier, Salz und Olivenöl in der Küchenmaschine kneten bis ein elastischer Teig entstanden ist. Bei Bedarf etwas Wasser hinzugeben. Anschließend den Teig per Hand zu einer Kugel formen, einfolieren und ca. 10 Minuten kühl stellen. Danach den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und halbieren. Mit einem Nudelholz zu einem länglichen, dünnen Fladen ausrollen, damit er durch die Maschine passt. Damit er nicht klebt immer mal wieder mit Semola bestreuen.

Nudelteig durch die Nudelmaschine von größter bis kleinster Stufe jeweils zweimal durchlaufen lassen. Zuletzt den Tagliatelle-Aufsatz nutzen und Tagliatelle herstellen. Diese in Semola wenden, damit sie nicht zusammenkleben. Wasser mit viel Salz in einem großen Topf zum Kochen bringen und die Pasta ca. 5-7 Minuten garen.

### **Für die Garnelen:**

6 große White Tiger Garnelen, mit Schale, Schwanz und Kopf  
Olivenöl, zum Anbraten

Garnelen von den Schalen, Schwanz und Kopf befreien, den Darm entfernen. Die Karkassen zur Seite stellen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Karkassen darin anbraten bis sie Farbe annehmen. Diese danach aus der Pfanne nehmen und entsorgen. Anschließend die Garnelen ganz kurz anbraten und herausnehmen, sobald sie Farbe angenommen haben.

### **Für die Sauce:**

8 kleine Kirschtomaten  
4 Knoblauchzehen  
4 Schalotten  
1 frische gelbe Habanero  
1 Zitrone, Saft & Abrieb  
200 ml Sahne  
100 ml trockener Weißwein  
100 ml französischer Pastis  
1 EL Olivenöl  
0,2 g Safranfäden  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten und Knoblauch abziehen und in Würfel schneiden. Die halbe Habanero in kleine Würfel schneiden. Drei der kleinen Kirschtomaten mit dem Messer sehr fein hacken, sodass sie sehr stückig werden. Die restlichen Kirschtomaten halbieren. Schalotten, Knoblauch und die Chilistücke in einer Pfanne andünsten. Dann alles an den Pfannenrand schieben und in die Mitte der Pfanne einen kleinen Schuss Olivenöl geben. Safran darin unter leichtem einrühren 30 Sekunden andünsten. Die gehackten Tomaten auf den Safran geben und den gesamten Inhalt der Pfanne gut umrühren, damit der Safran seinen Geschmack und Farbe abgibt. Halbierte Kirschtomaten hinzufügen. Mit Weißwein und Pastis ablöschen und leicht einkochen lassen.

Sahne angießen und etwas reduzieren lassen. Garnelen hinzugeben und in der Sauce garziehen lassen. Ab und zu etwas umrühren. Zitrone halbieren und etwas Saft in die Sauce pressen. Bei Bedarf mit Zitronenabrieb abschmecken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### **Für die Fertigstellung:**

Salz, aus der Mühle

Tagliatelle direkt mit einem Pastalöffel aus dem Kochtopf in die Pfanne geben und alles gut durchschwenken. Ggf. noch etwas von dem Pastawasser hinzufügen. Mit Salz abschmecken.

### **Für die Garnitur:**

50 g Parmesan  
1 Zweig Basilikum

Parmesan reiben. Parmesan und Basilikum als Garnitur verwenden.

Mit einer großen Pinzette und einer Suppenkelle die Tagliatelle aufrollen und in einem tiefen Teller anrichten. Die Safransauce mit den Garnelen und den Tomaten vorsichtig drüber geben und mit Basilikum garniert servieren.



Laut WWF sind tropische **Garnelen**, aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand Januar 2026*):

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



**Katharina Hecker**

## **Viererlei Bruschetta: Tomate & Pesto & Champignon-Ragout & Antipasti**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das klassische Bruschetta:**

1 Ciabatta  
3 Tomaten  
1 Knoblauchzehe  
3 EL Olivenöl  
1 Bund Basilikum  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Knoblauch abziehen und Tomaten waschen. Tomaten entkernen und in kleine Würfel schneiden. Ciabatta ca. 8 Minuten im Ofen anrösten, herausnehmen, in Scheiben schneiden und die Knoblauchzehe über zwei Scheiben reiben. Mit Olivenöl beträufeln, die Tomaten darauf verteilen und gut mit Salz und Pfeffer würzen. Basilikumblätter fein zupfen und auf dem Bruschetta verteilen. Restliche Ciabatta-Scheiben für die anderen Beläge nutzen.

### **Für das Antipasti-Bruschetta:**

1 Aubergine  
1 Zucchini  
1 gelbe Zucchini  
2 EL Olivenöl  
1 Zweig Oregano  
½ Bund Schnittlauch  
Grobes Salz, zum Würzen  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Aubergine und beide Zucchini mit einem Hobel in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben in Olivenöl, Oregano und Pfeffer schwenken und auf ein Backblech legen, mit grobem Salz bestreuen.

Im Backofen kurz backen, bis sie Farbe bekommen. Zwei der zur Seite gelegten Ciabatta-Scheiben mit Olivenöl beträufeln und das Gemüse darauf anrichten, mit Schnittlauch garnieren.

### **Für das Champignon-Ragout:**

100 g braune Champignons  
2 EL Butter  
1 EL helle Sojasauce  
1 Zweig Thymian  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Champignons in kleine Würfel schneiden und scharf trocken anbraten. Butter und Salz dazugeben, mit Sojasauce und Pfeffer abschmecken. Thymian mit in die Pfanne geben und mit in der Butter schwenken.

Zwei der zur Seite gelegten Ciabatta-Scheiben mit der Butter-Sauce beträufeln und das Pilz-Ragout darauf anrichten. Mit Pfeffer und dem Thymian garnieren.

### **Für das Pesto-Bruschetta:**

1 Knoblauchzehe  
40 g Parmesan  
50 ml Olivenöl  
40 g Pinienkerne  
50 g Basilikum  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pinienkerne für ca. 5 Minuten im Backofen rösten. Basilikum zupfen und Knoblauch abziehen. Etwas Basilikum für die Garnitur beiseitelegen. Zusammen mit dem Olivenöl pürieren und mit Pfeffer würzen. Parmesan fein reiben, unterheben und das Pesto mit Salz abschmecken.

Das Pesto auf zwei der zur Seite gelegten Ciabatta-Scheiben streichen, mit frischem Basilikum garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Jens Geltz**

## **Raviolo mit Garnelen-Frischkäse-Füllung, Garnelenschaum und Walnuss-Panko-Crunch**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Ravioli**

1 Ei  
125 g Hartweizengrieß  
125 g Weizenmehl  
1 Prise Salz

Das Mehl, Hartweizengrieß, Ei und eine Prise Salz mit der Küchenmaschine verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie für 15 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

### **Für die Füllung:**

3 Riesengarnelen, mit Schale  
1 Knollensellerie  
2 Karotten  
100 g Butter  
200 g Frischkäse  
200 ml Sahne  
100 ml Wermut  
½ Bund Schnittlauch  
5 Zweige Thymian  
½ Bund Estragon  
Salz, aus der Mühle  
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Riesengarnelen von der Schale befreien und entdarmen.

Zwei von den Garnelen mit Frischkäse und Sahne im Multizerkleinerer zu einer Farce verarbeiten. Eine Garnele klein hacken.

Sellerie und Karotten schälen, in feine, kleine Würfel schneiden und in Butter anbraten. Kleingeschnittene Garnele hinzugeben. Mit Wermut ablöschen, salzen und pfeffern und zugedeckt ca. 5 Minuten garen. Anschließend durch ein feines Sieb abgießen und den Bratensud in einem Topf auffangen.

Schnittlauch, Estragon und Thymian grob hacken und mit dem Rest vermengen.

### **Für die Fertigstellung:**

1 Ei  
Butter, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle

Den Teig mithilfe einer Nudelmaschine zu dünnen Bahnen verarbeiten. Die Füllung im Abstand von ca. 4 cm auf einer Bahn platzieren. Ei trennen und das Eigelb auffangen. Den Teig rundherum mit Eigelb bestreichen und die zweite Bahn passgenau darüberlegen und fest und luftfrei andrücken. Ravioli ausstechen und den Rand mit einer Gabel andrücken. Ravioli in Salzwasser garen, bis sie aufsteigen. Zuletzt nochmal in einer Pfanne mit etwas Butter schwenken.

### **Für den Garnelenschaum:**

Garnelenkarkassen, von oben  
Bratensud, von oben  
2 Schalotten  
200 ml Sahne  
1 Msp. Lecithin  
Salz, aus der Mühle  
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten abziehen und kleinschneiden. Den Bratenfond (von oben) mit den Garnelenkarkassen zu den Schalotten geben und aufkochen lassen. Durch ein Sieb passieren. Sahne und Lecithin zugeben, salzen, pfeffern und aufkochen lassen. Zum Schluss den Schaum mit einem Pürierstab schaumig aufmixen.

### **Für den Crunch:**

50 g Butter  
100 g Walnüsse  
100 g Panko

Walnüsse fein hacken und mit Panko in Butter rösten.

**Für die Garnitur:** Garnelen in einer Pfanne mit Öl scharf anbraten. Parmesan reiben.  
2 küchenfertige Riesengarnelen Garnelen, geriebenen Parmesan und Erbsensprossen als Garnitur  
50 g Parmesan verwenden. Mit Fleur de sel würzen.  
50 g Erbsensprossen  
Fleur de sel, zum Würzen

Ravioli auf Tellern platzieren, mit dem Schaum bedecken, den Crunch darüber streuen, geriebenen Parmesan darüber verteilen und mit Erbsensprossen und der gebratenen Garnele garnieren.



Laut WWF sind tropische **Garnelen** genannt, aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand Januar 2026*):

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



Karola Dietzel

## Rote-Bete-Prinzessbohnen-Salat mit pochiertem Ei, Frischkäsecreme und karamellisierten Walnüssen

Zutaten für zwei Personen

### Für das Dressing:

6 EL Walnussöl  
4 EL Olivenöl  
2 EL Himbeeressig  
2 TL Ahornsirup  
1 TL süßer Senf  
½ Bund Schnittlauch  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. 2 EL Schnittlauchröllchen mit Walnussöl, Olivenöl, Himbeeressig, Senf und Ahornsirup verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für den Rote-Bete-Prinzessbohnen-Salat:

300 g frische Rote Bete  
300 g grüne Prinzessbohnen  
1-2 EL Dressing, von oben  
1 TL Backpulver  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle  
Eiswasser

Rote Bete schälen, in Würfel schneiden und kurz in der Pfanne 2-3 Minuten anbraten. Mit einigen Löffeln des Dressings (von oben) marinieren. Beiseitestellen. Bohnen putzen, waschen und in sprudelndem Salzwasser mit einer Prise Backpulver ca. 8 Minuten bissfest garen. Anschließend in Eiswasser abschrecken.

### Für das pochiertes Ei:

2 frische Eier  
1-2 TL Weißweinessig  
1 TL Natron  
1 Prise Salz

Wasser mit Essig, Natron und einer Prise Salz zum Simmern bringen. Eier einzeln in kleine Tassen aufschlagen, einen leichten Strudel im Wasser erzeugen und die Eier vorsichtig hineingleiten lassen. Topf von der Herdplatte nehmen. Eier 3 Minuten pochieren, bis das Eiweiß gestockt, das Eigelb aber noch weich ist. Mit einem Schaumlöffel herausheben und kurz abtropfen lassen.

### Für die Frischkäsecreme:

½ Zitrone, Saft  
100 g Frischkäse  
2 EL Crème fraîche  
¼ Bund Schnittlauch  
Piment d'Espelette, zum Würzen  
1 Prise Zucker  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Mit Frischkäse und Crème fraîche verrühren. Mit Zucker, Salz, Pfeffer, Piment d'Espelette und etwas Zitronensaft abschmecken.



**Für die karamellisierten Walnüsse:** Eine beschichtete Pfanne erhitzen und den Zucker hineingeben. Bei mittlerer Hitze den Zucker langsam schmelzen lassen, bis er goldbraun karamellisiert. Nicht rühren, nur leicht schwenken. Walnüsse dazugeben und zügig im Karamell wenden, bis sie gleichmäßig überzogen sind. Nach Belieben eine kleine Prise Salz hinzufügen. Die Nüsse sofort auf Backpapier geben, einzeln auseinanderziehen und vollständig auskühlen lassen.

**Für die Garnitur:** Baguettescheiben zum Salat servieren.  
2 Scheiben Baguette mit Sauerteiganteil

Die Rote Bete in einer Schale anrichten und die Bohnen dazugeben. Ei darauflegen. Mit dem restlichen Dressing beträufeln und mit Walnüssen garnieren. Zum Schluss den Frischkäse in kleinen Tupfen daraufsetzen und sofort servieren.