

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 06. Oktober 2025** ▪
Leibgericht mit Robin Pietsch



Gerry Zimmermann

Senfeier mit Kartoffelstampf und Blattspinat

Zutaten für zwei Personen

Für die Senfeier:

100 g TK-Erbsen
 3 Eier
 15 g Butter
 100 g Sahne
 1 EL Crème fraîche
 2 TL mittelscharfer feinen Senf
 2 TL mittelscharfen groben Senf
 125 ml Gemüsefond
 50 ml Weißwein
 1 EL Mehl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Butter zerlassen, Mehl dazugeben und eine Mehlschwitze herstellen. Mit Weißwein ablöschen und mit Gemüsefond auffüllen. Senf, Salz und Pfeffer hinzugeben. Auf niedriger Stufe köcheln lassen. Mit Sahne und Crème fraîche abschmecken.

Eier in sprudelndem Wasser 5 Minuten wachweich kochen lassen. Eier pellen, in die Senfsauce geben und einige Minuten ziehen lassen. Erbsen zur Sauce hinzufügen.

Für den Kartoffelstampf:

200 g mehligkochende Kartoffeln
 50 g Butter
 60 ml Sahne
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln waschen und in Salzwasser mit Schale kochen. Wenn die Kartoffeln gar sind, abschütten und pellen. Mit Butter und Sahne zu einem Kartoffelstampf zerstampfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für den Spinat:

100 g Babyspinat
 1 TL Weißweinessig
 1 TL Ahornsirup
 1 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Babyspinat waschen, mit etwas Essig, Ahornsirup und Olivenöl marinieren und dann mit den Kartoffeln, der Sauce und den Eiern servieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

1 Zitrone, Abrieb
 Kresse, zum Garnieren
 Petersilie, zum Garnieren
 Schnittlauch, zum Garnieren

Gericht mit etwas Kresse, Schnittlauch, Petersilie und Zitronenabrieb garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren



Leonie Beyer

Tagliatelle in Weißweinsauce mit gebratenem Lachs, Chorizo und Tomaten-Oliven-Topping

Zutaten für zwei Personen

Für den Nudelteig:

1 Ei
150 g Weizenmehl, Type 550
1 EL Salz

Das Ei mit Mehl und Salz zu einem glatten Teig verarbeiten. Ist der Teig zu trocken, etwas Wasser einarbeiten. Teig in Folie wickeln und ca. 5 Minuten ruhen lassen. Anschließend ausrollen und in die gewünschte Pastaform schneiden. Auf bemehlter Arbeitsfläche liegen lassen. Pasta kurz vor dem Servieren in Salzwasser leicht bissfest garen.

Für die Sauce:

1 Schalotte
1 Zitrone, Saft
70 g Butter
50 g Frischkäse
100 ml Sahne
100 ml trockener Weißwein
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen, klein schneiden und in Butter anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Dann Sahne und Frischkäse zugeben und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Sauce in ein hohes Gefäß geben und pürieren, sodass ein leichter Schaum entsteht.

Für den Lachs und die Chorizo:

2 Lachsfilets, mit Haut
50 g Chorizo
Olivenöl, zum Einölen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Lachs mit Salz und Pfeffer würzen, leicht einölen und ruhen lassen. Lachs mit der Hautseite nach oben in eine Pfanne geben. Sobald die Pfanne heiß wird und der Lachs anfängt zu braten, den Fisch wenden und auf der Hautseite ca. 5 Minuten braten. Chorizo in dünne Scheiben schneiden. In die Pfanne zum Lachs geben und knusprig braten.

Für die Tomaten und Oliven:

300 g reife, bunte Kirschtomaten
10 schwarze, entsteinte Oliven
Olivenöl, zum Marinieren
½ Bund Basilikum
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten halbieren, Oliven in kleine Würfel schneiden und beides vermengen. Basilikum klein schneiden und ebenfalls zugeben. Dann alles mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

½ Bund Basilikum

Basilikum als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist pazifischer **Lachs** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand September 2025*):

- 1. Wahl: Nordostpazifik FAO 67: Alaska, Wildfang (alle Fangmethoden)
- 1. Wahl: Nordostpazifik FAO 67: Kanada, Buckellachs (*Oncorhynchus gorbuscha*), Ketalachs (*Oncorhynchus keta*): Umschließungsnetze (Ringwaden), Haken und Langleinen (Schleppangeln)



Lion Kramer

Cordon bleu mit Käsesauce, Petersilienkartoffeln und Salat mit Honig-Senf-Dressing

Zutaten für zwei Personen

Für das Cordon Bleu:

- 2 Kalbsschnitzel à 150 g
- 2 Scheiben italienischer Kochschinken
- 4 Scheiben mittelalter Gouda
- Butterschmalz, zum Anbraten
- Mehl, zum Panieren
- Semmelbrösel, zum Panieren
- Panko, zum Panieren
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

In jedes Kalbsschnitzel eine Tasche schneiden, plattklopfen und mit je 2 Scheiben Gouda und einer Scheibe italienischem Kochschinken füllen. Gegebenenfalls mit einem Holzspieß verschließen. Salzen und pfeffern. Panierstraße aus Mehl, Eiern und Semmelbrösel-Panko-Mischung vorbereiten. Schnitzel panieren und in Butterschmalz goldbraun ausbacken.

Für die Käsesauce:

- 100 g Cheddar
- 80 g alter Gouda
- 2 EL Butter
- 400 ml Milch
- 1 EL Mehl
- 1 Prise Kurkuma
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Mehlschwitze aus Mehl und Butter herstellen, langsam aufgießen und mit Milch glatt rühren. Sauce aufkochen lassen und ständig rühren. Cheddar und Gouda reiben und unterrühren, mit Salz und Pfeffer sowie einer Prise Kurkuma verfeinern.

Für die Petersilienkartoffeln:

- 350 g Kartoffeln
- 2 EL Butter
- 3 Zweige glatte Petersilie
- Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und 20 Minuten in Salzwasser kochen.

Im Anschluss abgießen, Butter und glatte, fein geschnittene Petersilie daruntertermischen.

Für den Salat:

- ½ Kopf Lollo rosso
- 1 große Tomate
- ½ Salatgurke
- ½ rote Zwiebel
- 1 TL Senf
- 1 TL Weißweinessig
- 2 TL flüssiger Honig
- 3 TL Olivenöl
- 5 Zweige Schnittlauch
- ½ Bund Petersilie
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salat putzen und ggf. fein zupfen. Tomate und Gurke kleinschneiden. Zwiebel abziehen und fein schneiden. Schnittlauch und Petersilie hacken. Senf, Weißweinessig, Olivenöl, Honig, Salz, Pfeffer, Schnittlauch und Petersilie vermischen und unter Salat heben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Margarete Krämer-Of

Hirschkalbsrücken mit Pflaumenjus, Rosmarin-Kartoffelstampf, Spitzkohlgemüse mit Zatar und Haselnuss-Crunch

Zutaten für zwei Personen

Für den Hirschkalbsrücken:

2 Hirschkalbsrücken à 200 g
6 frische Pflaumen
6 getrocknete Pflaumen
Butter, zum Anbraten
1 TL Ahornsirup
Öl, zum Einreiben
1 Zweig Rosmarin
1 EL Mole-Gewürz
1 Prise Zimt
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Die Silberhaut vom Hirschkalbsrücken sauber entfernen und die Fleischabschnitte für die Sauce beiseitelegen. Hirschkalbsrücken mit Mole-Gewürz und Salz würzen und anschließend mit Öl einreiben. In einer heißen Pfanne von allen Seiten anbraten. Dann im Backofen bis zu einer Kerntemperatur von 52 Grad fertig garen. Aus dem Backofen nehmen, in Alufolie wickeln und ruhen lassen.

Pflaumen halbieren und entkernen. Zusammen mit dem Fleisch kurz vor dem Anrichten in schäumender Butter und Rosmarin schwenken. Wenn die Butter nicht mehr schäumt, Fleisch herausnehmen, die Pflaumen noch kurz mit Ahornsirup, Pfeffer, Zimt und etwas Salz in der Butter schwenken. Fleisch vor dem Servieren aufschneiden.

Für die Portweinjus:

Fleischabschnitte, von oben
1 Bund Suppengemüse
1 große rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL kalte Butter + 2 EL weiche Butter
130 ml Portwein
130 ml kräftiger Rotwein
130 ml Wildfond
2 TL Tomatenmark
2 TL dunkle Misopaste
1 EL Mole-Gewürz
1 EL brauner Zucker
2 EL Mehl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

In der Pfanne, in welcher das Fleisch angebraten wurde, die Abschnitte vom Fleisch anbraten, und mit braunem Zucker karamellisieren. Anschließend mit Mole-Gewürz und Tomatenmark kurz anrösten.

Suppengemüse putzen und kleinschneiden. 2 EL davon, abgezogene und grob gewürfelte Zwiebel und abgezogenen und zerdrückten Knoblauch hinzufügen und kurz schmoren.

Mit 80-130 ml Portwein und 80-130 ml Rotwein ablöschen und einkochen. 100-130 ml Wildfond hinzufügen und weiter einkochen lassen. Misopaste unterrühren. Nach ca. 15-20 Minuten das Ganze absieben. Eine Mehlbutter herstellen. Dafür 2 EL weiche Butter mit Mehl verkneten. Jus mit 1 TL Mehlbutter eindicken, aufkochen und vom Herd nehmen. Mit sehr kalter Butter nach und nach mit dem Schneebesen untermontieren, salzen und abschmecken.

Für den Rosmarin-Kartoffelstampf:

400 g mehligkochende Kartoffeln
70 g Butter
100 ml Milch
80 ml Sahne
2 Zweige Rosmarin
1 Lorbeerblatt
Muskatnuss, zum Reiben
Meersalzflöckchen, zum Garnieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in gleich große Stücke schneiden. In Salzwasser weichkochen.

Butter in der Pfanne schmelzen bis Nussbutter entstanden ist. Sehr fein geschnittenen Rosmarin und einige Rosmarinspitzen hinzugeben und in der Butter weich werden lassen.

Milch und Sahne in einem Topf erhitzen.

Weiche Kartoffeln stampfen. Milch, Sahne und den größten Teil der Butter hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Kartoffelstampf anrichten, 1 TL der Rosmarinbutter sowie die Rosmarinspitzen darüber gießen. Mit Meersalzflöckchen garnieren.

Für das Spitzkohlgemüse:

300 g Spitzkohl
2 EL Crème fraîche
2 EL Butterschmalz
2 EL Wermut
1 geh. EL Zatar
1 Prise Kümmelsamen
Salz, aus der Mühle

Spitzkohl putzen und in feinste Streifen schneiden, alle dickeren Stücke entfernen. Salzen und sehr fest durchkneten. Danach einige Minuten beiseitestellen.

Kümmel im Mörser zerkleinern. In eine trockene Pfanne Kümmel und Zatar geben und kurz anrösten. Butterschmalz hinzugeben, umrühren, mit Wermut ablöschen und einkochen lassen.

Kurz bevor der Kohl weich ist, mit Salz und Kümmel abschmecken und Crème fraîche hinzugeben.

Für den Haselnusscrunch:

12 Piemonteser Haselnüsse
1 EL Butter
2 EL Panko
Café de Paris-Gewürz, zum
Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Nüsse auf ein Backblech ohne Backpapier geben und bei 160 Grad rösten. Alternativ 8-11 Minuten in der Pfanne rösten. Nüsse dann in einen Tiefkühlbeutel geben und zerklopfen bis mittelgroße Stücke entstanden sind.

Butter und Panko in der Pfanne rösten, mit Nüssen vermischen, salzen. Über das Kraut oder über das Fleisch geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Steffen Schwanzitz

Paella mit Pollo fino, Meeresfrüchten, Aioli und Tostatos

Zutaten für zwei Personen

Für die Paella:

- 3 Pollo fino à 150 g
- 4 geschälte Garnelen, mit Schwanz
- 6 Miesmuscheln
- 2 ganze Riesengarnelen
- 3 Calamaretti mit Tentakeln
- 200 g Paella-Reis
- 150 g TK-Erbsen
- 3 rote Spitzpaprika
- 1 Stange Staudensellerie
- 100 g Fenchelknolle
- 2 Chilischoten
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 15 g Ingwer
- 1 Zitrone
- 150 g passierte Tomaten
- 1 L Geflügelfond
- 200 ml trockener Weißwein
- 2 EL Agavendicksaft
- 2 EL Olivenöl
- 1 Bund Thymian
- ½ TL Kurkuma
- 2 g Safran
- 1 ½ EL geräuchertes Paprikapulver
- Blatt Petersilie, zum Garnieren
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Aioli:

- ½ Zitrone, Abrieb
- 3 Knoblauchzehen
- 100 ml zimmerwarme Milch, 3,5% Fett
- 150 ml Sonnenblumenöl
- 75 ml Olivenöl
- ¼ TL Salz, aus der Mühle
- Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Das Olivenöl in Bratpfanne (28 cm) geben, den Reis kurz anschwitzen und mit 250 ml Geflügelfond und passierten Tomaten aufgießen. Mit Backpapier abdecken, bei mittlerer Hitze insgesamt 17 Minuten garen. 3 Minuten vor Garende Erbsen unterrühren und fertiggaren.

Für den Kochsud Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Zwiebeln, Knoblauch, Staudensellerie, Fenchelknolle und Chilischoten klein schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Gemüse darin anbraten.

750 ml Geflügelfond nach 3 Minuten aufgießen, aufkochen lassen, Flüssigkeit nach weiteren 5 Minuten abseihen. Davon 500 ml Fond abmessen, Kurkuma, Safran und Paprikapulver vermischen und zugeben, dann zum kochenden Reis hinzugeben, wieder abdecken und fertiggaren.

Muscheln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten und geöffnete Muscheln aussortieren. Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Muscheln in das kochende Wasser geben und ca. 3 Minuten kräftig sprudelnd kochen lassen. Muscheln mit dem Schaumlöffel herausheben und noch geschlossene Exemplare aussortieren.

Zum abgeseihten Gemüsesud Weißwein und Salz zugeben. Muscheln zugeben.

Hähnchenkeulen würfeln, würzen und anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitelegen.

Spitzpaprika in ca. 5x5 mm große Stücke würfeln, sowie 10 Paprikastreifen (zum Garnieren) schneiden und in der Hähnchenpfanne kurz anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen.

Garnelen entdarmen, glasig braten und würzen. Calamaretti putzen, in Ringe schneiden und 30 Sekunden mit Kopfzöpfen (Tentakeln) bei großer Hitze scharf braten und würzen. Anschließend aus Pfanne nehmen.

In die Pfanne mit dem gekochten Reis die Erbsen, Paprika und Hähnchenwürfel untermischen und mit Salz, Pfeffer, Agavendicksaft und Paprikapulver abschmecken. In eine Servierpfanne umfüllen und mit Calamaretti, Garnelen und Muscheln anrichten. Mit Zitrone und Blatt Petersilie garnieren.

Knoblauch abziehen. Mit Milch, Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb in einen hohen schmalen Mixbecher geben (Durchmesser nicht viel größer als Pürierstab). Mit dem Mixstab pürieren, beide Ölsorten vermischen und unter ständigem Mixen langsam das gesamte Öl zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Nochmal abschmecken.

Für die Tostatos: Öl in einer Pfanne erhitzen, Salz einstreuen, Brotscheiben beidseitig goldbraun braten.
4 Scheiben feinporiges Baguette
2 EL Olivenöl
Meersalz, zum Bestreuen

Gericht in Paella-Pfanne anrichten und servieren.



Laut WWF sind tropische **Garnelen** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand September 2025*):

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

Laut WWF sind **Miesmuscheln** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand September 2025*):

- 1. Wahl: weltweit, Aquakultur: Leinenkultur, oder es bestehen mit dem Naturschutz vereinbarte Regeln.
- 2. Wahl: weltweit, Aquakultur: Bodenkultur (die Jungmuscheln stammen aus Wildfang)

Laut WWF sind **Calamaretti (Tintenfische)** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand September 2025*):

- 1. Wahl: Ostatlantik FAO 27, FAO 47: Handleinen und Angelleinen (mechanisiert)



Anne Lehmann

Piccata mit Safran-Risotto, Petersilien-Öl und Babyspinat-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Piccata:

300 g Kalbsrücken
3 Eier
400 g Parmesan
Butter, zum Anbraten
20 g Mehl
Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Kalbsrücken plattieren und mit Küchenpapier abtupfen. Danach salzen und pfeffern.

Eine Pfanne mit Öl und Butter erhitzen.

Panierstraße vorbereiten. Dafür in einer Schüssel Eier und Parmesan vermischen. Kalbsschnitzel erst in Mehl und dann in der Ei-Käse-Masse wälzen. Piccata 3 Minuten von jeder Seite 3 Minuten ausbacken und danach auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für das Risotto:

300 g Risottoreis
1 Zwiebel
200 g Butter
250 g Parmesan
750 ml Gemüsefond
50 mg Safranfäden
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Risottoreis waschen.

Zwiebel abziehen und kurz in Butter anschwitzen. Dann den Risottoreis hinzugeben und verrühren. Regelmäßig mit Gemüsefond aufgießen, sodass der Reis bedeckt ist. Immer fleißig umrühren. Safranfäden dazugeben. Zum Schluss vom Herd nehmen, Butter und Parmesan hineinrühren und ziehen lassen.

Für den Babyspinatsalat:

150 g Babyspinat
50 Parmesan
1 TL Essig
2 EL Olivenöl
50 g Pinienkerne
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Babyspinat waschen.

Essig und Öl mischen. Parmesan reiben und in das Dressing geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor Ende mit dem Dressing verrühren. Pinienkerne leicht anrösten und über den Salat geben.

Für das Petersilienöl:

1 Zitrone, Abrieb
2 EL Öl
1 Bund Petersilie

Zitronenabrieb, Öl und Petersilie mixen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

½ Bund Petersilie

Gericht mit Petersilie garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.