

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 06. Oktober 2026** ▪
Vorspeise mit Viktoria Fuchs



Martin Steiner

Miesmuscheln im Weißweinsud mit selbstgemachtem Baguette und Kräuter-Knoblauch-Butter

Zutaten für zwei Personen

Für die Miesmuscheln im Weißweinsud:

500 g frische Miesmuscheln
 ¼ Stange Stangensellerie
 ½ Stange Lauch
 1 kleine Schalotte
 2 Knoblauchzehen
 1 Zitrone, Saft & Abrieb
 100 g kalte Butter
 75 ml trockener Weißwein
 Wermut, zum Ablöschen
 40 ml Fischfond
 1 EL Olivenöl
 1 Bund glatte Petersilie
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Miesmuscheln unter fließendem Wasser gründlich säubern und geöffnete Muscheln aussortieren. Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Die Muscheln in das kochende Wasser geben und ca. 3 Minuten kräftig sprudelnd kochen lassen. Muscheln mithilfe eines Passiertuches abseihen. Geschlossene Muscheln aussortieren.

Schalotte und Knoblauch abziehen und fein würfeln beziehungsweise hacken. Stangensellerie und Lauch putzen und in feine Scheiben schneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zitrone heiß abwaschen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Butter und Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Schalotte, Sellerie und Lauch darin glasig anschwitzen. Knoblauch kurz mitdünsten, anschließend mit Wermut, Weißwein und Fond ablöschen und einmal aufkochen lassen. Miesmuscheln zugeben, den Topf mit einem Deckel verschließen und die Muscheln bei hoher Hitze einige Minuten garen. Dann den Sud mit kalter Butter aufmontieren. Sud mit Zitronensaft, etwas Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken und die gehackte Petersilie unterheben.

Für das selbstgemachte Baguette:

150 g Skyr
 1 EL Olivenöl
 200 g Weizenmehl, Type 700/550
 1 TL Backpulver
 ½ TL Salz

Skyr, Olivenöl, Mehl, Backpulver und Salz zu einem glatten Teig verkneten. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem länglichen Baguette formen und mit einem scharfen Messer mehrmals schräg einschneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen etwa 20-22 Minuten goldbraun backen.

Für die Kräuter-Knoblauch-Butter:

2 Knoblauchzehe
 ½ Zitrone, Abrieb
 50 g Butter
 4 Zweige glatte Petersilie
 4 Halme Schnittlauch
 2 Zweige Rosmarin
 1 Prise geräuchertes Paprikapulver
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butter zimmerwarm werden lassen. Knoblauch abziehen und fein reiben oder hacken. Petersilie, Schnittlauch und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Butter mit Knoblauch und Kräutern verrühren. Butter mit Zitronensaft, Zitronenabrieb, Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Fertigstellung: Das gebackene Baguette aus dem Ofen nehmen und längs aufschneiden oder mehrmals einschneiden. Großzügig mit der Kräuter-Knoblauch-Butter bestreichen und nochmals 3-5 Minuten im Ofen backen, bis die Butter geschmolzen und das Baguette knusprig ist.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



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

- 1. Wahl: weltweit. Aquakultur: Leinenkultur, oder es bestehen mit dem Naturschutz vereinbarte Regeln



Gudrun Deisenroth

Sellerie-Apfel-Cremesuppe mit gebratenem Lachs, gedünstetem Apfel und Thymian-Croûtons

Zutaten für zwei Personen

Für die Sellerie-Apfel-Cremesuppe:

300 g Knollensellerie mit Grün
50 g Pastinaken
50 g Kartoffeln
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 säuerlicher Apfel
½ Zitrone, Abrieb
150 ml Sahne
1 EL Butterschmalz
400 ml Gemüsefond
1 Prise Zimt
1 Prise Chiliflocken
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den gebratenen Lachs:

150 g Lachsfilet, ohne Haut
1 EL Butter
1 EL Mehl
4 Zweige Thymian
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den gedünsteten Apfel:

1 Apfel
½ Zitrone, Abrieb
1 EL Butter

Für die Thymian-Croûtons:

2 dicke Scheiben Bauernbrot
50 ml mildes Olivenöl
4 Zweige Thymian
1 TL getrockneter Thymian
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur:

1 EL Haselnussöl

Den Backofen auf bei 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Sellerie, Pastinaken, Kartoffeln und Apfel schälen, Zwiebel abziehen und alles in grobe Würfel schneiden. Selleriegrün beiseitelegen.

Gemüse und den Apfel in einem Topf im Butterschmalz bei mittlerer Hitze unter Rühren einige Minuten farblos anschwitzen. Knoblauch abziehen, fein hacken und kurz mit anschwitzen. Mit Gemüsefond ablöschen und etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Sahne hinzufügen und die Suppe mit einem Stabmixer fein und cremig pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Zimt, Chiliflocken und Zitronenabrieb abschmecken. Suppe mit Selleriegrün anrichten.

Lachsfilet in Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

Anschließend leicht mit Mehl bestäuben. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Lachswürfel darin bei mittlerer Hitze rundherum etwa 3 Minuten goldbraun braten. Thymian kurz mit in die Pfanne geben und den Lachs mit dem aromatisierten Bratfett übergießen.

Apfel schälen, entkernen und in Spalten oder mundgerechte Stücke schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Apfelstücke darin bei mittlerer Hitze etwa 5-8 Minuten braten, bis sie weich sind, aber noch etwas Biss haben. Mit Zitronenabrieb abschmecken.

Bauernbrot in kleine Würfel schneiden. Mit Olivenöl beträufeln und mit den Thymianblättchen sowie dem getrockneten Thymian vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 160 °C etwa 10-12 Minuten goldbraun und knusprig rösten

Suppe mit Haselnussöl beträufeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist pazifischer **Lachs** aus folgenden Gebieten zu empfehlen:
(Stand September 2026)

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



Uwe Töllner

„Vitello Portobello“ mit Kaperncreme, knusprigen Kapern und Pfannbrot

Zutaten für zwei Personen

Für das „Vitello Portobello“:

2 Portobello-Pilze
1 EL Olivenöl
1 EL milder, heller Balsamicoessig
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Pilze vorsichtig putzen und die Stiele entfernen. Pilze in möglichst gleichmäßige, dünne Scheiben schneiden. Pilzscheiben nach Geschmack etwas mit Olivenöl, Balsamico und Salz, Pfeffer würzen.

Für die Mayonnaise:

½ Zitrone, Saft
1 Ei, Größe M
150 ml Sonnenblumenöl
2 EL heller Balsamicoessig
2 TL scharfer Senf
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone auspressen. Ei, Zitronensaft, Balsamicoessig, Senf und Zucker in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer kurz verrühren. Sonnenblumenöl langsam zugießen und dabei mit dem Stabmixer zu einer cremigen Mayonnaise emulgieren. Mit Salz, Pfeffer und Balsamicoessig abschmecken.

Für die Kaperncreme:

80 g Kichererbsen aus der Dose + 1 EL
Kichererbsenwasser
50 g Kapern, aus dem Glas
3 Cornichons
10 grüne, entsteinte Oliven
2 Schalotten
½ Limette, Saft & Abrieb
100 g Mayonnaise, von oben
1 EL Dijonsenf
1 EL Olivenöl
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten abziehen und grob zerkleinern.

Schalotten, Kichererbsen, Kichererbsenwasser, Kapern, Cornichons, Oliven und Mayonnaise in einen Mixer geben und fein pürieren. Mit Limettensaft, Limettenabrieb, Senf, Öl, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die knusprigen Kapern:

2 EL Kapern
Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren
Mehl, zum Mehlieren
1 Prise Salz

Kapern in ein Sieb geben, gründlich abtropfen lassen und mit Küchenpapier gut trocken tupfen. In Mehl wälzen. Pflanzenöl in einem kleinen Topf erhitzen. Kapern vorsichtig hineingeben und bei mittlerer bis hoher Hitze knusprig ausbacken, bis sie leicht aufplatzen und goldbraun sind. Mit einer Schaumkelle herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

Für das Pfannenbrot: Joghurt, Mehl und Backpulver zu einem homogenen, weichen Teig verkneten und mit Salz würzen. Falls der Teig zu klebrig oder zu fest ist, etwas Mehl beziehungsweise Joghurt ergänzen. Teig abgedeckt im Kühlschrank ruhen lassen. Aus dem Teig tischtennisballgroße Kugeln formen. Zu etwa 7 mm dicken und 6 cm großen Fladen ausrollen oder mit den Händen flach drücken. Eine beschichtete Pfanne ohne Fett erhitzen und die Fladen darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten jeweils etwa 3 Minuten goldbraun ausbacken. Vor dem Servieren mit flüssiger Butter bestreichen und in Sesam wenden.

Für die Garnitur: Kirschtomaten halbieren oder vierteln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Rucola und Salicorns abbrausen und trockentupfen. Gericht mit Tomaten, Kapernäpfeln, Salicorns und Rucola garnieren.

15 Kirschtomaten
4-6 Kapernäpfel
5 g Salicorns
10 g Rucola
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Henriette Stein

Dreierlei von der Zucchini: Parmesan-Tacos mit Ricotta-Zucchini-Creme & Gebratene Zucchini & Zucchini-Carpaccio

Zutaten für zwei Personen

Für die Parmesan-Tacos:

100 g Parmesan
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Parmesan fein reiben und auf einem mit Backpapier belegten Backblech in vier etwa gehäuften Esslöffeln große, flache Kreise verteilen. Dabei ausreichend Abstand zwischen den Parmesan-Kreisen lassen, da der Käse beim Backen auseinanderläuft. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Backofen etwa 8-10 Minuten backen, bis der Parmesan geschmolzen und an den Rändern goldbraun ist.

Parmesan-Chips aus dem Ofen nehmen und noch heiß vorsichtig vom Backpapier lösen. Über ein rundes, schmales Küchenutensil, beispielsweise ein kleines Nudelholz, legen und leicht andrücken. Vollständig auskühlen lassen, bis die Parmesan-Tacos fest und knusprig sind.

Für die Ricotta-Zucchini-Creme:

½ große Zucchini
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
½ Zitrone, Saft & Abrieb
100 g Ricotta
25 g Parmesan
2 EL Olivenöl
1 Zweig Basilikum
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zucchini schälen und in grobe Stücke schneiden. Schalotte abziehen und fein schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zucchini und Schalotte darin bei mittlerer Hitze anbraten, bis das Gemüse weich und leicht gebräunt ist. Knoblauch abziehen. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen.

Das gebratene Gemüse mit Knoblauch und Basilikum in einen hohen Mixbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwas abkühlen lassen. Zitrone heiß waschen und die Schale fein abreiben. Anschließend den Saft auspressen. Parmesan reiben. Ricotta und Parmesan mit Zitronenabrieb und Zitronensaft verrühren und das abgekühlte Zucchini-Püree unterheben. Nochmals abschmecken und die Creme in einen Spritzbeutel füllen.

Für die gebratene Zucchini:

½ Zucchini
1 EL dunkler Balsamicoessig
1 TL Agavendicksaft
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zucchini putzen und in kleine Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne stark erhitzen und die Zucchiniwürfel darin bei hoher Hitze rundherum kräftig anbraten. Balsamicoessig und Agavendicksaft zugeben und die Zucchiniwürfel unter Schwenken kurz karamellisieren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, vom Herd nehmen und beiseitestellen

Für das Zucchini-Carpaccio:

½ Zucchini
50 g Granatapfelkerne
1 EL weißer Balsamicoessig
1 TL Agavendicksaft
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zucchini putzen und mit einer Mandoline oder einem breiten Sparschäler längs in hauchdünne Scheiben schneiden. Olivenöl, Balsamicoessig und Agavendicksaft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zucchini-scheiben vorsichtig mit dem Dressing vermengen und etwa 15 Minuten marinieren lassen. Zucchini-Scheiben zu einer Art „Rose“ drapieren.

Für die Garnitur: Die ausgekühlten Parmesan-Tacos mit der Ricotta-Zucchini-Creme füllen und die gebratenen Zucchiniwürfel darauf verteilen. Tacos neben dem Zucchini-Carpaccio anrichten. Parmesan-Tacos und Carpaccio mit etwas Crema di Balsamico beträufeln und mit gehackten Pistazien und Granatapfelkernen garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Wladimir Schlegel

Rindertatar mit Avocado, Trüffel-Mayonnaise, Mango-Chili-Topping und geröstetem Brot

Zutaten für zwei Personen

Für das Rindertatar:

250 g Rinderfilet
1 Schalotte
1 EL Kapern
1 TL Dijonsenf
1 TL Worcestersauce
1 TL helle Sojasauce
1 TL Olivenöl
1 Prise Meersalz
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Rinderfilet zunächst in dünne Scheiben, anschließend in feine Streifen und zuletzt mit einem scharfen Messer in kleine, gleichmäßige Würfel schneiden. Schalotte abziehen und sehr fein würfeln. Kapern fein hacken. Rinderfilet mit Schalotte, Kapern, Dijonsenf, Worcestersauce, Sojasauce und Olivenöl vorsichtig vermengen. Das Tatar erst kurz vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Mayonnaise:

¼ schwarzer Herbsttrüffel
½ Zitrone, Saft
1 Ei
1 TL Dijonsenf
1-2 Tropfen Trüffelöl
80 ml neutrales Pflanzenöl
Salz, aus der Mühle
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Trüffel fein hacken.

Ei trennen und das Eigelb auffangen. Eigelb, Dijonsenf, Zitronensaft sowie eine Prise Salz und Pfeffer in ein hohes, schmales Gefäß geben. Das Öl langsam unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen oder unter Einsatz eines Stabmixers einarbeiten, bis eine cremige, stabile Mayonnaise entsteht. Zum Schluss Trüffel und Trüffelöl einrühren.

Für die Fertigstellung:

1 reife Avocado
½ Limette, Saft & Abrieb
Trüffel-Mayonnaise, von oben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und fein würfeln. Mit etwas Limettensaft beträufeln, Abrieb unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Mayonnaise unterheben.

Für das Mango-Chili-Topping:

½ rote Chilischote
½ reife Mango
½ Limette, Abrieb
4 Halme Schnittlauch
1 Prise Salz

Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und in sehr kleine, gleichmäßige Würfel schneiden. Chilischote längs halbieren, Kerne und Trennwände entfernen und fein hacken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Mango, Chili und Schnittlauch vermengen und mit einer Prise Salz sowie Limettenabrieb abschmecken.

Für das Baguette:

¼ Baguette
1 Knoblauchzehe
30 g Süßrahmbutter

Baguette in schräge Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und das Baguette mit der Zehe aromatisieren. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Brotscheiben darin von beiden Seiten goldbraun und knusprig rösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.