

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 07. April 2026
Vorspeise mit Björn Freitag



Markus Wallner

Gebratener Kabeljau mit Karamell-Zitronen-Sud, Fenchel und Röstbrot

Zutaten für zwei Personen

Für den Kabeljau:

200 g Kabeljaufilet mit Haut
½ Zitrone, Abrieb
40 g Butter
Mehl, zum Mehlieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Fisch ggf. entgräten, portionieren und anschließend mehlieren. Butter in einer Pfanne aufschäumen und den Fisch darin bei geringer Hitze vorsichtig bis zur gewünschten Garstufe braten. Dabei den Fisch immer wieder mit flüssiger Butter übergießen. Vor dem Servieren mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb würzen.

Für den Fenchel:

1 Fenchelknolle mit Grün
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fenchel putzen, vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Fenchelgrün beiseitelegen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fenchel darin farblos anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fenchel vor dem Servieren mit etwas feingezupftem Fenchelgrün garnieren.

Für die Zitronen-Sud:

1 Zitrone, Saft
50 g Butter
50 ml Fischfond
1 TL Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zucker in der Pfanne karamellisieren lassen und anschließend mit Fischfond ablöschen. Zitronensaft einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit kalter Butter abbinden.

Für das Röstbrot:

2 Scheiben Sauerteig-Brot
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle

Brotscheiben mit Hilfe eines Küchenpinsels von beiden Seiten mit Olivenöl bestreichen, salzen und im Ofen knusprig rösten.

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



Sven Jean Masson

Wachtelbrust mit Balsamico-Reduktion und Wildkräutersalat mit Granatapfelkernen

Zutaten für zwei Personen

Für die Wachtelbrust:

2 Wachtelbrüste, à ca. 100 g
 20 g Butter
 100 ml Balsamicoessig
 1 Zweig Rosmarin
 1 Zweig Thymian
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 65 Grad Umluft vorheizen.

Die Wachtelbrüste in einer Pfanne in Butter anbraten. Kräuter dazugeben. Fleisch immer wieder mit Butter übergießen. Dann Pfanne in den Ofen geben und langsam ziehen lassen. Mit Pfeffer und Salz würzen. Fleisch aus der Pfanne nehmen und Bratensatz mit Balsamicoessig ablöschen und stark reduzieren lassen, bis eine Creme entsteht.

Für den Wildkräutersalat:

300 g Wildkräutersalat
 6 Radieschen
 1 Granatapfel
 1 Limette, Saft & Abrieb
 20 g Parmesan
 1 TL Butter
 2 TL mittelscharfer Senf
 4 EL Balsamicoessig
 2 TL Orangenmarmelade
 4 TL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Wildkräutersalat waschen und trockenschleudern. Ca. 50 g Granatapfelkerne auslösen. Radieschen vierteln und in zerlassener Butter kurz in einer Pfanne schwenken.

Aus Essig, Öl, Senf, Limettensaft, Limettenabrieb und Orangenmarmelade eine Vinaigrette herstellen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Salat und den Radieschen gut vermengen. Mit Granatapfelkernen und geriebenem Parmesan garnieren.

Für die Garnitur:

50 g Parmesan
 ½ TL Senfsaat

Parmesan hobeln. Gericht mit Parmesan und Senfsaat garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Paula Zimmer

Schweinehack-Gyoza mit Knusperboden und Asia-Dip & Asiatischer Pflücksalat mit Sesam-Dressing

Zutaten für zwei Personen

Für den Teig:

160 g Mehl, Typ 550 + Mehl, zum Ausrollen
Speisestärke, zum Ausrollen
1 Prise Salz

90 ml Wasser auf ca. 50-60 Grad erwärmen und mit den restlichen Zutaten mit einer Gabel vermengen. Den Teig für ca. 3 Minuten kneten und zu einer Kugel formen. Kurz abgedeckt ruhen lassen. Anschließend den Teig zu einem Donut formen und in 12 g schwere Stücke teilen. Die Teigstücke mit etwas Speisestärke dünn und rund ausrollen.

Für die Füllung:

150 g Schweinehackfleisch, sehr fein und fettreich
1 Pak Choi
2 Frühlingszwiebeln
½ Bund Schnitt-Knoblauch/ Knoblauch-Schnittlauch
2 Knoblauchzehen
3 cm Ingwer
1 TL helle Sojasauce
½ TL geröstetes Sesamöl
Neutrales Öl, zum Braten
1 TL Speisestärke
1 TL weiße Pfefferkörner
Chilipulver, zum Würzen

Knoblauch abziehen und Ingwer schälen. Beides zusammen mit den weißen Pfefferkörnern in einem Mörser mörsern. Schnittknoblauch und Pak Choi putzen und sehr fein schneiden. Mit der gemörserten Paste in etwas Pflanzenöl dünsten. Anschließend auskühlen lassen.

Schweinehackfleisch mit 30-40 ml eiskaltem Wasser kräftig verrühren und Stärke, Gewürze, Sojasauce und Sesamöl einrühren.

Die Füllung jeweils in kleinen Klecksen in den vorbereiteten Teig geben und zu Gyozas formen und falten.

Für die Fertigstellung:

½ TL Reisessig
Pflanzenöl, zum Braten
1 TL schwarzer Sesam
½ TL Mehl
1 TL Speisestärke

75 ml Wasser mit den restlichen Zutaten verrühren. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Gyoza darin von einer Seite anbraten. Die angerührte Flüssigkeit vom Rand in die Pfanne laufen lassen, Deckel aufsetzen und die Gyoza dämpfen lassen. Deckel entfernen und die Flüssigkeit am Pfannenboden knusprig werden lassen. Mit schwarzem Sesam bestreuen und aus der Pfanne auf einen Teller stürzen.

Für: den Asia-Dip:

1 Knoblauchzehe
2 cm Ingwer
1 EL helle Sojasauce
1 EL Reisessig
½ TL Ponzu
½ TL geröstetes Sesamöl
½ TI Chiliflocken
½ TL Zucker

Ingwer schälen, Knoblauch abziehen und beides fein reiben. Mit den restlichen Zutaten vermengen.

Für den Salat: Sesam mörsern und mit den restlichen Zutaten zu einem Dressing vermengen. Salat waschen, trockenschleudern und vor dem Servieren mit dem Dressing marinieren.

- 150 g asiatische Pflücksalatsmischung
- 3 EL heller, gerösteter Sesam
- 3 EL japanische Mayonanaise
- 1 TL grober Senf
- 2 TL Tahini
- 1 TL geröstetes Sesamöl
- 1 EL Reisessig
- 1 EL helle Sojasauce
- 4 Zweige Koriander
- 2 Zweige Minze
- 1 EL Zucker

Für die Garnitur: Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Radieschen in feine Scheiben schneiden. Koriander zupfen. Gericht mit Frühlingszwiebeln, Radieschen, Koriander und Sesam garnieren.

- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 Radieschen mit Grün
- ½ Bund Koriander
- 1 TL heller Sesam

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Felipe Bechtoldt

Rindertatar auf gerösteter Brioche mit Parmesan, Limetten-Mayonnaise und Schnittlauch-Öl

Zutaten für zwei Personen

Für das Schnittlauch-Öl:

1 Bund Schnittlauch
300 ml Rapsöl

Das Öl auf 70 Grad erhitzen und mit dem Schnittlauch mixen. Anschließend filtern.

Für das Rindertatar:

150 g Rinderfilet
1 Schalotte
2 Essiggurken
1 Limette, Abrieb
50 g Parmesan
Schnittlauch-Öl, von oben
1 Bund Schnittlauch
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen und fein würfeln. Fleisch und Essiggurken ebenfalls fein würfeln. Parmesan hobeln. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Fleisch, Schalotte, Essiggurken, Limettenabrieb, Parmesan und Schnittlauch vermengen. Öl hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Limetten-Mayonnaise:

1 Limette, Saft
1 Ei
1 TL Dijonsenf
200 ml Rapsöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ei trennen. Eigelb auffangen und das Eiweiß anderweitig verarbeiten. Senf, Eigelb und Limettensaft in einen hohen Mixbecher geben. Mit einem Pürierstab langsam das Öl einarbeiten und emulgieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mayonnaise mit etwas Schnittlauchöl verfeinern.

Für das Brioche:

1 Brioche am Stück, alternativ in dicken Scheiben
3 EL Butter

Rand des Brioche abschnitten und in Butter von beiden Seiten goldbraun anbraten.

Für die Garnitur:

1 Frühlingszwiebel

Frühlingszwiebel putzen. Grün der Frühlingszwiebel in Streifen schneiden und in Eiswasser geben bis sie sich leicht kräuseln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Susanne Thomssen

Lachs-Sashimi-Rose auf Koriander-Mango-Spiegel mit Süßkartoffelpüree und geblähtem Mais

Zutaten für zwei Personen

Für die Lachs-Rose:

200 g Lachsfilet ohne Haut, Sushi-Qualität
1 Zitrone, Abrieb

Den Lachs in dünne Scheiben schneiden. Lachsscheiben schichten und zu einer Rose formen. Mit Zitronenabrieb verfeinern.

Für den Koriander-Mango-Spiegel:

1 reife Mango
2 Stangen Staudensellerie
½ rote Chilischote
2 cm Ingwer
1 Limette, Saft & Abrieb
½ Zitrone, Saft & Abrieb
2 EL neutrales Pflanzenöl
1 Bund Koriander
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Mango schälen. Limetten- und Zitronenschale reiben, Saft auspressen und auffangen. Staudensellerie putzen und grob schneiden. Alle Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und ggf. mit etwas Wasser verdünnen.

Für das Süßkartoffelpüree:

300 g Süßkartoffel
500 ml Gemüsefond
1-2 EL Sriracha
1 EL Olivenöl
1 EL Zucker
1 TL Salz

Süßkartoffel schälen und gleichmäßig würfeln. Mit Zucker und Salz in einer Pfanne braten und anschließend in Gemüsefond für 10 Minuten kochen. Süßkartoffeln mit etwas Flüssigkeit in einen Mixer geben und fein pürieren. Ggf. mit Salz abschmecken. Püree in einen Spritzbeutel füllen und bis zum Anrichten warmhalten.

Für den Mais:

1 vorgegartener, vakuumierter Maiskolben
1 TL Butter

Mais vom Kolben herunterschneiden. Butter erhitzen und die Maiskörner damit bepinseln. Anschließend mit einem Küchenbrenner flambieren.

Für die Garnitur:

1 Avocado
1 Schalotte
5 TL Forellenkaviar
2 Zweige Koriander

Schalotte abziehen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Koriander zupfen. Avocado schälen, Kern entfernen und das Fruchtfleisch in feine Scheiben schneiden. Süßkartoffelpüree auf dem Teller platzieren, die Rose aufsetzen. Mit Forellenkaviar, Koriander, Avocado, Schalotte und Mais garnieren und die Koriander-Mango-Sauce angießen.



Laut WWF Fischratgeber ist **Lachs** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand April 2026):

- 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)