

**▪ Die Küchenschlacht – Menü am 07.Juli 2025 ▪**  
**Leibgericht mit Alexander Kumptner**



Rita Böcker

**Gebratenes Zanderfilet mit Parmesan-Kartoffelstampf,  
Balsamico-Ofentomaten, Salicorne und Parmesan-Chip**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Zanderfilet:**

2 Zanderfilets à 140 g, mit Haut  
 1 Knoblauchzehe  
 1 Zitrone, Abrieb  
 Butterschmalz, zum Braten  
 50 g Butter  
 6 Salbeiblätter  
 2 Zweige Thymian  
 Mehl, zum Mehlieren  
 Fleur de Sel, zum Würzen  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Das Zanderfilet waschen, mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb würzen und mehlieren. Auf der Hautseite scharf in einer Pfanne mit Butterschmalz und Thymian anbraten. Butter schmelzen. Kurz vor Erreichen des Garpunkts den Fisch wenden, mit flüssiger Butter übergießen und Salbeiblätter und Knoblauch hinzugeben. Zuletzt mit weiterem Zitronenabrieb abschmecken.

**Für den Stampf:**

400 g mehligkochende Kartoffeln  
 100 g Parmesan  
 100 g Butter  
 50 ml Sahne  
 50 ml Milch  
 12 Safranfäden  
 Muskatnuss, zum Reiben  
 Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen. Kartoffeln abgießen und gemeinsam mit Parmesan und Safranfäden zerstampfen. Anschließend Butter, Sahne und Milch dazugeben und mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

**Für die Ofentomaten:**

200 g Kirschtomaten  
 1 Knoblauchzehe  
 1 rote Zwiebel  
 1 EL Olivenöl  
 3 EL dunkler Balsamicoessig  
 2 Zweige Thymian  
 1 EL Rohrzucker  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und klein hacken. Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Zwiebel und Tomaten in eine kleine Auflaufform geben und mit einer Marinade aus Knoblauch, Olivenöl, Rohrzucker, Balsamico, Salz und Pfeffer würzen. Thymianzweige dazu geben und die Tomaten in den Ofen geben, bis sie weich sind.

**Für die Salicorne:**

100 g Salicorne  
 4 EL Zitronenöl  
 1 Prise Zucker  
 10 rosa Pfefferbeeren  
 1 Prise Salz

Salicorne blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Pfefferbeeren mörsern. Ein Dressing aus Salz, Zucker, Pfefferbeeren und Öl herstellen und die fertigen Salicorne damit marinieren.

**Für den Parmesan-Chip:** Parmesan fein reiben und mit Chiliflocken würzen. Auf ein Backpapier streuen und im Herd knusprig ausbacken. Chip herausbrechen.  
100 g Parmesan  
Chiliflocken, zum Würzen

**Für die Garnitur:** Basilikum abzupfen und den Fisch damit garnieren. Petersilie abzupfen und das Püree damit garnieren.  
2 Zweige Basilikum  
1 Zweig krause Petersilie

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist es ratsam **Zander** aus folgenden Fanggebieten zu kaufen (Stand Juli 2025):

- 1. Wahl: Dänemark, Deutschland, Niederlande, Schweiz.  
Aquakultur: geschlossene Kreislaufanlage
- 1. Wahl: Peipsi-See (Estland und Russland). Wildfang:  
Stellnetze-Kiemennetze, Umschließungsnetze (Ringwaden),  
Reusen (Fallen)
- 1. Wahl: Binnengewässer: Schweiz (Wildfang: Handleinen-  
Angelleinen)



Pascal Kappés

## Thunfisch-Steak mit Mango-Spargel-Creme, grünem Spargel und pochiertem Ei

Zutaten für zwei Personen

### Für das Steak:

2 Thunfischsteaks à 100 g, ohne Haut,  
Sushiqualität  
1 Zitrone, Saft  
Neutrales Öl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle

### Für die Salsa:

1 Bund grüner Spargel  
1 Knoblauchzehe  
2 Chilischoten  
1 Mango  
½ Zitrone, Saft & Abrieb  
50 ml Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Thunfischsteak mit Salz würzen und mit Zitronensaft beträufeln. Anschließend Öl in einer Pfanne erhitzen und das Steak ca. 30 Sekunden bis zu 1 Minute auf jeder Seite anbraten.

Spargel in kochendem Wasser blanchieren und in einer Schale mit Eiswasser abkühlen lassen. Zwei Stangen zur Seite legen. Den Rest des Spargels anschließend kleinschneiden und in einen Mixer geben. Mango schälen, kleinschneiden und ebenfalls in den Mixer geben. Einen Teil der kleingeschnittenen Mango für die Garnitur zur Seite legen. Knoblauch abziehen und mit in den Mixer geben. Zitronensaft auspressen und Zitronenschale abreiben. Chilischoten kleinschneiden. Zitronensaft- und Abrieb, Chilischoten, Olivenöl, Salz, Pfeffer und ca. 50 ml Wasser hinzugeben und erneut mixen.

### Für das Ei:

3 Eier  
30 ml Essigessenz

Eier in Essigessenz aufschlagen und kurz ziehen lassen. Anschließend in einem Topf mit ca. 200 ml Wasser 4 Minuten pochieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist es ratsam **Thunfisch, Echter Bonito, Skipjack** aus folgenden Fanggebieten zu kaufen (*Stand Juli 2025*):

- 1. Wahl: Atlantik FAO 21, 27, 31, 34, 41, 47 // Westlicher und mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81 // Indischer Ozean FAO 51, 57: Handleinen und Angelleinen
- 2. Wahl: Indischer Ozean FAO 51, 57, Umschließungsnetze (Ringwaden)



Simone Kircher

## Gebratene Blutwurst mit Kartoffelscheiben und Wassermelonen-Minz-Salat

Zutaten für zwei Personen

### Für die Blutwurst:

100 g Blutwurst, am Stück  
1 Zitrone, Abrieb  
Olivenöl, zum Beträufeln  
Mehl, zum Bestäuben

Den Backofen auf 230 Grad Umluft vorheizen.

Die Blutwurst leicht mit Mehl bestäuben. Bei mittlerer Hitze die Pfanne auf den Herd stellen und die Blutwurst hinzufügen. Die Wurst mit etwas Olivenöl beträufeln und braten. Pfanne vom Herd nehmen und die Wurst mit der Zitronenschale versehen. Blutwurst in kleine Würfel schneiden.

### Für die Kartoffel:

3 mittelgroße Kartoffeln  
1 Knoblauchzehe  
20 g Butter  
2 Muskatblüten  
Salz, aus der Mühle

Knoblauchzehe abziehen und andrücken. Knoblauchzehe, Kartoffeln und Muskatblüten in das gesalzene Wasser geben und zum Kochen bringen, jedoch nur  $\frac{3}{4}$  fertig garen. Kartoffeln im Wasser etwas abkühlen lassen. Kartoffeln anschließend in den vorgeheizten Backofen geben und für 15 Minuten kross backen. Kartoffeln in Scheiben schneiden, halbieren, mit Butter bestreichen und leicht salzen.

### Für den Salat:

150 g Wassermelone  
1 Schuss Weißweinessig  
20 ml Olivenöl  
2 EL Akazienhonig  
3 Zweige Minze  
Salz, aus der Mühle

Wassermelone entkernen. Melone in kleine Vierecke schneiden. Olivenöl mit Essig vermengen, Honig dazugeben, salzen und die Melonenstücke hinzugeben. Minzblätter abzupfen, in dünne Streifen schneiden und ebenfalls zu der Melone geben. Ziehen lassen.

Melonsalat und Blutwurst auf den Kartoffelscheiben drapieren und mit Minze dekorieren.



Uwe Mayer

## Gebratene Maultaschen mit Ei, Frühlingszwiebeln und Tomaten und Feldsalat mit Honig-Senf-Vinaigrette

Zutaten für zwei Personen

### Für den Teig:

2 Eier  
2 EL Öl  
100 g doppelgriffiges Mehl  
100 g Weizenmehl, Type 405  
50 g Weizenmehl, zum Ausrollen  
1 TL Salz

Das Weizenmehl und doppelgriffiges Mehl in eine Rührschüssel geben und mit Salz vermengen. Eier und Öl dazugeben. Teig mit einer Küchenmaschine verkneten und anschließend von Hand auf der Arbeitsfläche geschmeidig kneten und eine Kugel formen. Teigkugel in eine Folie einwickeln und zum Ruhen in den Kühlschrank legen.

### Für die Maultaschen:

100 g Fleischbrät  
100 g gemischtes Hackfleisch  
60 g durchwachsener Räucherspeck  
200 g Spinat  
2 Frühlingszwiebeln  
3 Schalotten  
2 Brötchen, vom Vortag  
2 Eier  
150 ml Milch  
3 L Rinderfond  
1 Bund glatte Petersilie  
2 Zweige Thymian  
1 EL Majoran  
1 TL Salz  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einen großen Topf mit Rinderfond aufsetzen. Brötchen grob schneiden und in Milch einlegen. Schalotten abziehen. Speck, Schalotten, Frühlingszwiebel und Petersilie in einem Multizerkleinerer hacken. Ggf. etwas Milch für die Konsistenz hinzugeben. Spinat waschen, blanchieren und mit in den Multizerkleinerer geben. Wenn das Hackfleisch zu grob ist, zum Schluss noch dazu geben und ein paar Umdrehungen mit zerkleinern.

Fleisch und die Masse aus dem Zerkleinerer in eine Schüssel geben. Eingelegte Brötchen gut mit der Hand ausdrücken und dazu geben. Thymian und je nach Bedarf ein oder zwei Eier dazugeben. Mit der Hand alles gut vermengen.

Teig dünn länglich in 2 ca. 15x30 cm große Stücke auf mehliger Arbeitsfläche ausrollen, mehrmals wenden. Füllung dünn auf dem Teig verteilen, an einer Breitseite 1 cm Platz lassen.

Über die Längsseite zu einer Rolle rollen und den überlappenden Rand mit Wasser einstreichen. Mit einem Kochlöffelstil die Rolle in 5 Abschnitte teilen und mit einem Teigschneider trennen. Kanten evtl. nochmal mit Wasser verkleben. Maultaschen in den kochenden Fleischfond geben, kurz aufkochen lassen und dann den Herd auf kleinste Stufe stellen oder ganz ausschalten. Anschließend 10 Minuten ziehen lassen.

### Für die Fertigstellung:

12 Datteltomaten  
2 Frühlingszwiebeln  
2 Schalotten  
200 g Butterschmalz  
3 Eier  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butterschmalz in einer Pfanne zergehen lassen.

Maultaschen aus der Brühe nehmen und kurz abtropfen lassen, in Stücke (Scheiben) schneiden, in die Pfanne geben und jeweils 2-3 Minuten von beiden Seiten anbraten. Schalotten abziehen. Schalotten und Frühlingszwiebeln klein schneiden und dazugeben. Tomaten halbieren und mit in die Pfanne geben. Eier verquirlen und über den Maultaschen zerschlagen. Mehrmals wenden, bis die Maultaschen Röstaromen aufweisen und das Ei gestockt ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den Salat:**

500 g Feldsalat  
5 EL Himbeeressig, alternativ  
Apfelessig  
1 EL Tomatenmark  
2 EL Senf  
2 EL Honig  
150 ml Rapsöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salat gut waschen und auf einem Teller anrichten.

Für die Vinaigrette alle restlichen Zutaten in kleiner Schüssel vermengen, evtl. mit 1-3 EL Wasser verdünnen. Vinaigrette über den Salat geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Mahlet Girmay**

## Chili con carne mit Knoblauch-Naan und grüner Salat mit Joghurt-Dressing

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Chili:**

400 g Rinderhackfleisch

2 Paprikaschoten

300 g passierte Tomaten, aus der Dose

300 g stückige Tomaten, aus der Dose

150 g Kidneybohnen, aus der Dose

140 g Mais, aus der Dose

2 Zwiebeln

3 Knoblauchzehen

2 EL Tomatenmark

Neutrales Öl, zum Anbraten

2 EL edelsüßes Paprikapulver

1 TL Kreuzkümmel

1 TL Chilipulver

1 TL Zimt

1 EL Backkakao

1 Prise Zucker

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Für das Brot:**

1 Knoblauchzehne

20 g Butter

75 g Naturjoghurt

125 ml Milch

2 EL Olivenöl

250 g Weizenmehl

2 TL Backpulver

1 TL Zucker

½ TL Salz

**Für den Salat:**

½ Kopfsalat

50 g Joghurt

2 EL Honig

2 EL Senf

2 EL weißer Balsamico

2 EL Olivenöl

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und glasig anbraten. Hackfleisch dazugeben und krümelig braten.

Tomatenmark und Paprikapulver einrühren, kurz mitrösten. Paprika klein schneiden und hinzugeben, kurz mitbraten. Passierte und stückige Tomaten einrühren. Mit Kreuzkümmel, Chilipulver, Zimt, Salz, Pfeffer, Backkakao und Zucker würzen. Alles bei mittlerer Hitze ca. 25 Minuten köcheln lassen. Falls das Chili zu dick wird, einfach etwas Wasser zugeben. Kidneybohnen und Mais unterrühren, weitere 10 Minuten köcheln lassen.

Mehl, Backpulver, Zucker und Salz in einer Schüssel vermischen. Joghurt und Milch hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Falls der Teig zu klebrig ist, etwas Mehl ergänzen. Den Teig in 6 gleich große Stücke teilen und zu Kugeln formen.

Auf einer bemehlten Fläche jede Kugel zu einem ovalen Fladen (ca. 0,5–1 cm dick) ausrollen. Etwas Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Naan-Fladen nacheinander bei mittlerer Hitze ca. 2–3 Minuten pro Seite backen, bis sie goldbraun und leicht aufgegangen sind. Knoblauch abziehen und mit der Butter vermengen. Das Naan damit bestreichen.

Kopfsalat waschen und trockenschleudern. Joghurt mit Öl, Essig, Senf und Honig vermengen und zu einem Dressing vermengen. Dressing über den Salat geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Sergen Özgül**

## Surf & Turf: Rumpsteak mit Garnelen, Pilz-Rahm und gebratenem Gemüse

**Zutaten für zwei Personen**

### Für die Marinade:

1 rote mittelscharfe Chilischote  
 1 Knoblauchzehe  
 3 EL Olivenöl  
 3-4 Zweige Thymian  
 3-4 Zweige Rosmarin  
 10 g Basilikum  
 3-4 Zweige glatte Petersilie  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 100 Grad vorheizen.

Knoblauch abziehen und kleinhacken. Rosmarin, Thymian, Petersilie und Basilikum ebenfalls hacken. Chili kleinschneiden und die Kerne entfernen. Alles in einer Schale mit Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einer Marinade vermischen. Die Marinade aufteilen und zur Hälfte für die Garnelen und zur anderen Hälfte für das Steak verwenden.

### Für die Garnelen:

6 kleine Riesengarnelen, ohne Schale  
 ½ Knoblauchzehe  
 ¼ Zitrone, Saft  
 Butter, zum Anbraten  
 Olivenöl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und pressen. Garnelen in der Marinade einlegen und ziehen lassen. Anschließend auf niedriger bis mittlerer Temperatur in der Pfanne mit Butter und einem Schuss Olivenöl anbraten. Kurz vor dem Erreichen des Garpunkts nur noch mit Restwärme arbeiten und die Garnelen mit Knoblauch und Zitronensaft würzen. Die Marinade während des Bratens über die Garnelen geben, danach 30 Sekunden mit geschlossenen Deckel ziehen lassen.

### Für das Steak:

400 g Rumpsteak  
 1 EL Butter  
 1 TL Olivenöl  
 1 Zweig Rosmarin  
 1 Zweig Thymian

Rumpsteak ebenfalls in der Marinade einlegen und kurz durchziehen lassen. Steak anschließend 3 Minuten pro Seite auf hoher Temperatur in Butter und Öl anbraten. Danach eine Minute ruhen lassen und in eine Auflaufform geben. Mit der restlichen Marinade übergießen. Im Ofen für 5 Minuten mit je einem Zweig Rosmarin und Thymian garziehen lassen.

### Für den Pilz-Rahm:

150 g braune Champignons  
 1 Knoblauchzehe  
 200 ml Schlagsahne  
 1 EL Fischfond  
 ½ TL Misopaste  
 Muskatnuss, zum Reiben  
 ¾ Bund glatte Petersilie  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Champignons putzen, klein schneiden und hacken. Auf mittlerer Temperatur in einer Edelstahlpfanne mit Butter anbraten. Schlagsahne hinzugeben, sobald die Champignons leicht gebräunt sind. Mit Muskat würzen. Anschließend 10 Minuten ziehen lassen.

Knoblauch abziehen und kleinhacken. Petersilie ebenfalls kleinhacken. Pilze mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Petersilie würzen. Alle 30 Sekunden umrühren und das ganze weitere 8 Minuten ziehen lassen. Fischfond und Misopaste unterrühren, den Deckel geschlossen halten und die Pilze bei Resttemperatur ziehen lassen.

**Für das Gemüse:**

200 g kleine Rispetomaten  
50 g Kaiserschoten  
50 g Prinzessbohnen  
½ Knoblauch  
½ Zitrone, Saft  
15 g Pinienkerne  
1 EL Butter  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Prinzessbohnen, Kaiserschoten, Rispetomaten und Pinienkerne in einer Pfanne bei niedriger Temperatur in Butter anbraten. Knoblauch abziehen und pressen. Gemüse anschließend mit Knoblauch, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse dabei immer wieder mit der ausgetretenen Flüssigkeit übergießen.

**Für die Garnitur:**

6 Blätter Basilikum  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Basilikumblätter mit Pfeffer würzen und das Steak damit garnieren.



Laut WWF sind **Garnelen** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen  
(Stand Juli 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