

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 07. Juli 2026** ▪  
**Vorspeise mit Mario Kotaska**



**Stephanie Sabiniarz**

**Vegane rote Linsensuppe und herzhafte Crêpes mit Hefeschmelz**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die rote Linsensuppe:**

100 g rote Linsen  
 1 große Karotte  
 1 Schalotte  
 1 EL Tomatenmark  
 500 ml Gemüsefond  
 1 EL Rapsöl  
 1 TL Garam Masala  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Karotte waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Schalotte abziehen und fein würfeln. Schalotte und Karotte in Rapsöl anbraten. Linsen und Tomatenmark hinzufügen und kurz anschwitzen. Mit Gemüsefond ablöschen und bei schwacher Hitze und geschlossenem Deckel 15 Minuten köcheln lassen. Suppe vom Herd nehmen und mit einem Stabmixer pürieren. Suppe mit Garam Masala, Salz und Pfeffer würzen.

**Für den Hefeschmelz:**

4 EL Hefeflocken  
 2 EL Margarine  
 1 TL mittelscharfer Senf  
 3 TL Weizenmehl  
 ½ TL Kurkuma  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

150 ml Wasser mit Margarine in einem Topf aufkochen. Topf vom Herd nehmen. Die restlichen Zutaten mit einem Schneebesen einrühren, bis eine glatte Masse entsteht. Bis zur weiteren Verwendung beiseitestellen.

**Für die Crêpes:**

125 ml ungesüßter Mandeldrink  
 Neutrales Pflanzenöl, zum Braten  
 Hefeschmelz, von oben  
 80 g Weizenmehl, Type 405  
 1 EL Speisestärke  
 Gemahlener Kreuzkümmel, zum Würzen  
 ½ TL gerebelte Petersilie  
 ½ TL gerebelter Thymian  
 Salz, aus der Mühle

Speisestärke mit 3 Esslöffel Wasser vermengen und als „Ei“-Ersatz verwenden. Mehl, Salz und Kräuter mit einem Handrührgerät vermengen. Mandeldrink und „Ei“-Ersatz hinzugeben und zu einem glatten Teig verrühren. Diesen kurz ruhen lassen.

Eine Crêpe-Pfanne erhitzen und mit Öl ausstreichen. Den Teig kellenweise zu dünnen Crêpes ausbacken. Dabei einmal wenden. Crêpes mit Hefeschmelz bestreichen und zu Vierteln falten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Fabian Mahler**

## **Eggs Benedict vom Wachtelei mit Crispy-Chili-Hollandaise und Kalbsfilet auf geröstetem Sauerteigbrot**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das pochierte Ei:**

4 Wachteleier  
6 EL Weißweinessig

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Wasser in einem großen Topf bis kurz vor dem Sieden erhitzen, dann die Hitze ausschalten. Weißweinessig hinzugeben.

Eier separat vorsichtig in kleine Schalen aufschlagen. Einen Strudel im Essig-Wasser erzeugen und die Eier vorsichtig genau in die Mitte des Strudels geben. Dabei sollte sich das Eiweiß langsam um das Eigelb „wickeln“.

Nach ca. 4 Minuten sind die pochierten Eier fertig. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

### **Für das Crispy-Chili-Öl:**

2 Knoblauchzehen  
150 ml neutrales Öl  
2 Kapseln Kardamom  
40 g milde Chiliflocken

Öl in einem Topf auf ca. 160-180°C erhitzen.

Knoblauch abziehen und in möglichst feine Scheiben schneiden, den Kardamom mit einem Messer andrücken. Mit den Chiliflocken in ein hitzebeständiges Glas geben. Das Glas auf eine hitzebeständige Unterlage stellen und das heiße Öl langsam in das Glas füllen. Eventuell vorsichtig mit einem Löffel umrühren und abkühlen lassen. Idealerweise über Nacht ziehen lassen.

### **Für die Hollandaise:**

1 Schalotte  
1 Zitrone, Saft  
2 Eier  
125 g Butter  
Crispy-Chili-Öl, von oben  
150 ml trockener Weißwein  
1 Spritzer Worcestershiresauce  
Salz, aus der Mühle

Schalotte abziehen, fein würfeln und zusammen mit dem Weißwein in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze langsam einkochen lassen. Im Anschluss die Reduktion durch ein feines Sieb geben und beiseitestellen. Ein Wasserbad mit Rührschüssel vorbereiten und die Butter in einem separaten Gefäß flüssig werden lassen. Eier trennen und die Eigelbe in die Rührschüssel geben. Eigelbe in der Rührschale mit etwas Weißweinreduktion, Zitronensaft, Worcestershiresauce und Salz mit einem Schneebesen verrühren. Dann über dem Wasserbad langsam bis zu einer cremigen Konsistenz verquirlen. Danach von der Hitze nehmen und schrittweise mit der flüssigen Butter emulgieren. Final 5-6 Esslöffel des Crispy-Chili-Öls (siehe oben) verrühren und abschmecken.

### **Für das Fleisch:**

150 g Kalbsfilet  
Neutrales Öl, zum Anbraten  
Zucker, zum Abschmecken  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kalbsfilet mit Salz und etwas Zucker würzen und idealerweise etwas bei Raumtemperatur stehen lassen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und das Filet von allen Seiten anbraten. Das Filet pfeffern und anschließend im vorgeheizten Backofen bis zu einer Kerntemperatur von 55 °C garen.

### **Für das Brot:**

2 Scheiben Sauerteigbrot  
50 g Butter

In der Pfanne, in der zuvor das Fleisch gebraten wurde, die Butter zerlassen und die Sauerteigbrotscheiben darin anrösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Eva-Maria Theus

## Gebratenes Saiblingsfilet mit Thymian-Ricotta-Creme, karamellisierten Trauben und Fenchelsalat

Zutaten für zwei Personen

### Für den Fisch:

180 g Saiblingsfilet, mit Haut  
1 Zitrone, Abrieb  
3 EL Butter  
Neutrales Öl, zum Anbraten  
2 Zweige Thymian  
1 TL mildes Madras-Currypulver  
Salz, aus der Mühle  
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Den Saibling mit Salz, Pfeffer und wenig Currypulver rundherum würzen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, den Saibling auf der Hautseite 3-4 Minuten braten. Butter hinzugeben und damit in der Pfanne mehrmals beträufeln. 2 Minuten zu Ende braten. Mit Zitronenabrieb und Thymianzweigen servieren.

### Für die Creme:

1 grüne mittelscharfe Chilischote  
130 g Ricotta  
1 EL Schlagsahne  
30 g Pekannusskerne  
4 Zweige Thymian  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Chilischote schräg in dünne Ringe schneiden. Thymianblätter abzupfen. Ricotta und Sahne glatrühren. Chili und Thymian zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Pekannüsse ohne Fett bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten rösten, herausnehmen, abkühlen lassen und grob hacken.

### Für die karamellisierten Trauben:

100 g kernlose grüne Weintrauben  
2 EL Rotweinessig  
2 EL flüssiger Honig  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Trauben halbieren, Honig in einer Pfanne erhitzen, die Trauben darin 1-2 Minuten karamellisieren. Rotweinessig dazugeben, einmal aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für den Salat:

250 g Fenchelknolle, mit Grün  
1 TL Kapern  
2 EL Olivenöl  
2 EL Weißweinessig  
1 TL Estragonsenf  
1 Prise Zucker  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fenchel putzen, Strunk keilförmig herausschneiden, Grün beiseitelegen und Fenchel in hauchdünne Scheiben hobeln. Alle anderen Zutaten zu einer Vinaigrette vermengen, mit dem Fenchel vermengen und mindestens 15 Minuten ziehen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist der **Saibling** aus folgenden Gebieten zu empfehlen:  
(Stand: Juli 2026)

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Europa (Aquakultur: Kreislaufanlagen)
- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island (Aquakultur: Durchflussanlagen)



**Philipp Hawlitschka**

## **Tagliatelle mit Safran-Sahnesauce, Salsiccia, Champignons und Pancetta-Würfeln**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Nudeln:**

2 Eier  
200 g Mehl  
1 Prise Salz

Aus dem Mehl, den Eiern und einer Prise Salz einen Teig herstellen. Teig ca. 15 Minuten ruhen lassen.

Mit einem Nudelholz dünn ausrollen, an der langen Seite aufwickeln und in gleichmäßig dicke Streifen schneiden.

Nudeln in kochendes Salzwasser geben und bissfest garen.

**Für die Sauce:**

200 g Fenchel-Salsiccia  
150 g Champignons  
100 g Parmesan  
200 ml Sahne  
0,2 g gemahlener Safran  
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Das Safranpulver in ca. 4 Esslöffel Wasser auflösen.

Salsiccia häuten und in Würfel schneiden. In einer heißen Pfanne anbraten. Champignons ggf. putzen, vierteln und zur Salsiccia in die Pfanne geben. Sahne dazugeben.

Kurz bevor die Nudeln fertig sind, den Safran dazu geben und verrühren.

Die Nudeln dazu geben und kurz ziehen lassen. Danach die Herdplatte ausschalten. Parmesan reiben, dazugeben und schnell vermischen. Ggf. etwas Kochwasser von den Nudeln zur Sauce geben. Mit Pfeffer würzen.

**Für die Pancetta-Würfel:**

50 g Pancetta, am Stück

Pancetta in Würfel schneiden. In der Pfanne so lange auslassen, bis sie gleichmäßig goldbraun sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Timo Bressmer**

## **Lachstatar mit Mango auf Avocado-Frischkäse-Creme, Pfannenbrot und Parmesan-Chip**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Lachstatar:**

160 g Lachsfilet, ohne Haut, in Sushi-Qualität  
 ¼ Gurke  
 ½ rote Paprikaschote  
 ½ rote Zwiebel  
 2-3 cm Ingwer  
 ½ Mango  
 ½ Limette, Saft  
 1 TL Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Paprika von Scheidewänden und Kernen befreien. Zwiebel abziehen. Ingwer schälen und fein reiben. Mango schälen und Kern entfernen. Lachs, Gurke, Paprika, Zwiebel und Mango in feine Würfel schneiden. Mit Limettensaft, geriebenem Ingwer, Olivenöl, Salz und Pfeffer vorsichtig vermengen.

### **Für die Avocado-Frischkäse-Creme:**

1 reife Avocado  
 ½ Zitrone, Saft & Abrieb  
 100 g Frischkäse  
 ½ Bund Dill  
 3 Zweige glatte Petersilie  
 3 Zweige Thymian  
 Chiliflocken, zum Würzen  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Avocado schälen und entkernen. Fruchtfleisch der Avocado fein zerdrücken. Mit Frischkäse, Kräutern, Zitronenabrieb, Zitronensaft und Chiliflocken verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Für das Pfannenbrot:**

120 g Naturjoghurt  
 1 EL Olivenöl  
 200 g Mehl  
 1 TL Backpulver  
 ½ TL Salz

Alle Zutaten mit etwas Wasser zu einem glatten, weichen Teig verkneten. 10 Minuten ruhen lassen. Den Teig in vier kleine Fladen ausrollen und in einer heißen Pfanne ohne Fett von beiden Seiten goldbraun backen.

### **Für das Parmesan-Chip:**

50 g Parmesan

Parmesan reiben. Kleine Häufchen Parmesan auf Backpapier setzen, flach drücken und ca. 6-8 Minuten goldbraun backen. Vollständig auskühlen lassen.

### **Für die Garnitur:**

1 Frühlingszwiebel  
 ½ Schnittlauch  
 1 Schale essbare Blüten, z.B. Veilchen,  
 Kapuzinerkresse oder Kornblumen  
 1 Beet Kresse  
 Olivenöl, zum Verfeinern

Frühlingszwiebel putzen und fein schneiden. Das Gericht mit fein geschnittener Frühlingszwiebel, Kresse und essbaren Blüten garnieren. Mit etwas Olivenöl beträufeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



PROFI  
TIPP

Laut WWF ist **pazifischer Lachs** aus folgenden Gebieten zu empfehlen.  
(Stand Juli 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)