

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 07. Oktober 2025** ▪
Vorspeisen mit Robin Pietsch



Gerry Zimmermann

Gebratene Garnelen mit Belugalinsen, Kokos-Curry-Schaum und Mango-Chili-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Belugalinsen:

150 g Belugalinsen
 2 EL Granatapfeldicksaft
 Salz, aus der Mühle

Die Linsen in der doppelten Menge gesalzenem Wasser rund 20 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Darauf achten, dass die Linsen nicht zu weit garen. Die gegarten Linsen noch warm mit Granatapfeldicksaft vermengen und mit Salz abschmecken.

Für die Garnelen:

4 Garnelen, entdarmt und geschält
 Olivenöl, zum Anbraten

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Garnelen hinzugeben und bei mittlerer Hitze für ca. 3-4 Minuten braten.

Für den Mango-Chili-Salat:

1 Mango
 1 Limette, Saft
 ½ rote Zwiebel
 1 rote milde Peperoni
 2 EL Erdnusskerne
 1 TL geröstetes Sesamöl aus hellen
 Sesamsamen
 1 TL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle

Mango schälen, das Fruchtfleisch mithilfe eines Sparschälers in feinen Streifen „abhobeln“ und in eine Schale geben.

Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden.

Peperoni waschen, die Kerne nach Belieben entfernen und Peperoni in feine Ringe oder Streifen schneiden.

Zwiebelstreifen und Peperoni zur Mango geben und vermengen. Mit Sesamöl, Olivenöl, 1 Prise Salz und Limettensaft abschmecken.

Erdnusskerne rösten, hacken und unterheben.

Für den Kokos-Curry-Schaum:

200 ml Kokosmilch
 1 EL helle Sojasauce
 1 EL Ahornsirup
 1 Stange Zitronengras
 2 Kaffirlimettenblätter
 1 TL Currypulver
 1 g Lecithin
 1 Prise gemahlener Kurkuma
 Salz, aus der Mühle

Kokosmilch in einen höheren Topf geben und erwärmen. Currypulver, Sojasauce, Ahornsirup, die angedrückte Zitronengrasstange und die Kaffirlimettenblätter zugeben und 10 Minuten bei mittlerer Hitze ziehen lassen. Dann Zitronengras und Kaffirlimettenblätter entfernen. Den Sud mit Salz und Kurkuma nach Belieben abschmecken und mithilfe eines Mixstabs zu einem Schaum aufmixen.

Für die Garnitur: Die warmen bis lauwarmen Linsen in Schalen geben, den Salat darauf anrichten und den warmen Schaum angießen. Garnelen darauf drapieren. Mit Korianderblättern verfeinern und direkt servieren.
3 Zweige Koriander



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



Leonie Beyer

Reispapier-Tacos mit Thunfisch, Mango-Salsa und Curry-Weißkohl

Zutaten für zwei Personen

Für die Reispapier-Tacos:

150 g Thunfischfilet, in Sushi-Qualität
 6 Blätter Reispapier
 1 rote Chilischote
 1 Limette, Saft
 2 EL Sojasauce
 1 EL Sesamöl
 1 TL heller Sesam
 Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren
 1 TL dunkler Sesam
 1-2 Zweige Koriander
 Salz, aus der Mühle

Das Öl erhitzen und das Reispapier darin knusprig frittieren.

Thunfisch sehr fein schneiden. Chili fein schneiden. Limette halbieren und Saft auspressen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. Thunfisch mit Chili, Limettensaft, Sojasauce und Sesamöl vermengen. Mit Salz würzen.

Thunfisch in die Reispapier-Tacos füllen und mit Sesam und Koriander garnieren.

Für die Salsa:

1 Mango
 1 Schalotte
 1 Chilischote
 1 Limette, Saft
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und würfeln. Schalotte abziehen und fein würfeln. Chili fein schneiden. Limette halbieren und den Saft auspressen. Mango mit Schalotte, Chili, Limettensaft, Salz und Pfeffer vermengen.

Für den Curry-Weißkohl:

150 g Weißkohl
 1-2 EL Currypulver
 Salz, aus der Mühle

Weißkohl fein hobeln und einen halben Teelöffel Salz zugeben. Weißkohl gut durchkneten, bis Wasser austritt. Wasser abgießen, dann mit Currypulver würzen. Ziehen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



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

- 1. Wahl: Westlicher und mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81, Handleinen und Angelleinen
- 2. Wahl: Westlicher und mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81, Ringwaden ohne Lockbojen (FAD)
- 2. Wahl: Atlantik FAO 21, 27, 31, 34, 41, 47, Handleinen und Angelleinen



Margarete Krämer-Of

Karotten-Ingwer-Kokos-Süppchen mit Shiitake und Käse-Beignets

Zutaten für zwei Personen

Für das Süppchen:

350 g Karotten
1 kleine.Zwiebel
40 g Ingwer
½ Limette
20 g Butter
150 ml Sahne
200 ml Kokosmilch
50 ml eiskalte Milch
400 ml Gemüsefond
1 EL helle Misopaste
75 ml Weißwein
2 Zweige Koriander
1 Lorbeerblatt
2 TL brauner Zucker
Paradieskörner, aus der Mühle
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Karotten schälen. Zwiebel abziehen, Ingwer schälen und mit Karotten zerkleinern. In der Butter anschwitzen. Mit Weißwein und Fond ablöschen, Lorbeerblatt zugeben und köcheln lassen.

Nach 15 Minuten Sahne und Kokosmilch zugeben und weiter köcheln lassen.

Vom Koriander einige Blättchen für die Deko beiseitelegen und den Rest Koriander im Ganzen zufügen. Köcheln lassen bis die Karotten weich sind.

Vor dem Pürieren Koriander entfernen. Dann pürieren, Suppe durch ein Sieb gießen. Suppe wieder erhitzen, Miso hinzufügen und mit Limettensaft und Gewürzen abschmecken. Eiskalte Milch dazugeben und aufschlagen.

Für die Pilze:

60 g möglichst kleine Shiitake
20 g Butterschmalz
Piment d'Espelette, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Stiele der Pilze etwas kürzen, evtl. halbieren oder vierteln. In Butterschmalz anbraten und mit mit Piment d'Espelette, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Beignets:

1 Zitrone
50 g Butter
90 g Gouda
3 kleine Eier
150 g milder Ziegenfrischkäse
2 EL Crème fraîche
Muskat, zum Reiben
100 g Weizenmehl Type 405
½ TL Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butter in dünne Scheiben schneiden und mit 125 ml Wasser aufkochen. Mehl sieben.

Butter salzen und das gesiebte Mehl auf einmal unter ständigem Rühren dazu geben. Mit einem Holzlöffel solange umrühren bis sich ein Kloß gebildet hat, diesen dann 1-2 Minuten rundum abbrennen (Kloß im Topf hin und her wenden). In eine Rührschüssel geben und leicht abkühlen lassen.

Gouda reiben. Die Eier aufschlagen und mit dem Gouda zum Teig geben. Abschmecken.

Mit einem Teelöffel kleine Häufchen auf ein Backblech mit Backpapier geben. Nur ein Backblech auf einmal in den Ofen geben. Etwas Wasser auf den Backofenboden schütten. Sofort schließen und den Backofen während des Backens nicht öffnen, sonst fallen sie zusammen. 10-12 Minuten backen. Bei größeren Häufchen erhöht sich die Backzeit.

Beignets etwas auskühlen lassen, Käsefüllung in Spritzbeutel füllen und an der Seite oder am Boden der Beignets die Füllung reinspritzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Steffen Schwantz

Rindertatar mit konfiertem Eigelb, Kartoffelgitter-Chips, Radieschenstiften, frittierten Kapernäpfeln, geröstetem Bauernbrot und Paprika-Dip

Zutaten für zwei Personen

Für das Rindertatar:

250 g Rinderlende
1 gelbe Spitzpaprika
1 EL Kapern
4 Cornichons
2 Lauchzwiebeln
1 TL Worcestersauce
2 TL grober Dijonsenf
1 EL Tomatenketchup
1 TL Ahornsirup
½ Bund Schnittlauch
2 Zweige Liebstöckel
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 85 Grad Umluft vorheizen.

Rinderlende mit einem scharfen Messer im 3 mm große Würfel schneiden. Kapern, Cornichons, Paprika, Schnittlauch, Liebstöckel und Lauchzwiebeln fein schneiden und je nach Geschmack mit dem Fleisch und Senf, Ketchup, Worcestersauce mischen und abschmecken, ggf. einen Spritzer Ahornsirup zugeben.

Für das konfierte Eigelb:

2 zimmerwarme Eier, Größe M
100 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Eine Schale mit Wasser im Backofen erwärmen. Zwei kleine Soufflé-Schalen (Durchmesser ca. 30 mm) halb mit Öl und Eigelb füllen, salzen und für 28 Minuten im Wasserbad konfieren.

Für die Kartoffelgitter-Chips:

2 große längliche festkochende
Kartoffeln
Edelsüßes Paprikapulver, zum Würzen
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, mit Gitterreibe in Scheiben reiben und 3 Minuten in einem Topf mit Salzwasser blanchieren. In einer Fritteuse bei 170 Grad 2-3 Minuten frittieren, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit Paprikapulver und Salz abschmecken.

Für die Radieschenstifte:

5 Radieschen
1 EL weißer Balsamicoessig
1 EL Agavendicksaft
3 EL Olivenöl
½ Bund Schnittlauch
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Radieschen in 2 mm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben in 2 mm Streifen schneiden. Die Streifen in eine Schüssel geben, fein geschnittene Schnittlauchröllchen zugeben, mit Öl, Essig, Salz, Pfeffer und Agavendicksaft abschmecken.

Für die frittierten Kapernäpfel:

4 Kapernäpfel
2 EL Tempuramehl

Aus Tempuramehl und Wasser einen zähflüssigen Teig herstellen, abgetropfte Kapernäpfel durch den Teig ziehen und in einer Fritteuse bei 170 Grad goldgelb frittieren. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für das geröstete Bauernbrot:

2 große Scheiben Bauernbrot
25 g Butter
3 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Öl mit einer Prise Salz in einer Pfanne erhitzen.

Brot in Dreiecke schneiden. Eine Seite mit Kruste anrösten. Butter hinzugeben und goldbraun rösten.

Für den Paprika-Dip:

1 rote Spitzpaprika
2 EL mittelscharfen Ajvar
2 EL Schmand
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Paprika von Scheidewänden und Kernen befreien, fein würfeln, mit Ajvar und Schmand verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

15 Blätter Rucola
1 Lauchzwiebel
1 Zitrone, Abrieb
50 g Parmesan
¼ Bund Schnittlauch

In eine Ecke des Tellers Rucolablätter anrichten, das Tatar daraufgeben, glattstreichen und in der Mitte eine Mulde formen. Das konfierte Eigelb in die Mulde geben. Radieschensalat ebenfalls im Ring und Paprika-Dip als Nocke anrichten. Brot dazu geben.

Lauchzwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Parmesan reiben. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Gericht damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Anne Lehmann

Lachstatar mit Meerrettich-Dip und Blätterteigsticks

Zutaten für zwei Personen

Für das Lachstatar:

200 g Lachsfilet, ohne Haut
 1 Avocado
 1 rote Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 1 EL Estragonenf
 1 EL flüssiger Honig
 1 TL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Lachsfilet sehr fein würfeln, danach in den Kühlschrank stellen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden.

Limettensaft, Estragonenf, Honig und Olivenöl glattrühren.

Zum Schluss Lachstatar aus dem Kühlschrank mit dem Dressing verrühren und Knoblauch und Zwiebel dazugeben. Zurück in den Kühlschrank stellen.

Avocado mit Limettensaft vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Meerrettich-Dip:

150 g frischer Meerrettich
 1 Limette, Saft & Abrieb
 100 g griechischer Joghurt
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Meerrettich schälen und fein reiben. Mit griechischem Joghurt,

Limettensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Mit Limettenabrieb verfeinern.

Für den Blätterteigstick:

1 Pck. Blätterteig
 1 Ei
 50 g schwarzer Sesam

Blätterteig in Streifen schneiden. Ei trennen und das Eigelb auffagen.

Blätterteig mit Eigelb bestreichen, mit schwarzem Sesam bestreuen, eindrehen und 12-15 Minuten in den Backofen geben. Goldbraun backen.

Für die Garnitur:

1 Beet Kresse

Gericht mit Kresse garnieren.

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)