

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 08. Januar 2026** ▪  
**Motto „Leicht und lecker ins neue Jahr“ mit Zora Klipp**



**Alexandra Stumper**

**Hähnchenbrust auf Zartdinkel mit Basilikum-Dressing,  
Zuckerschoten, gerösteten Haselnüssen und  
karamellisierter Birne**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Hähnchenrolle:**

300 g Hähnchenbrustfilet  
 1 kleine Knoblauchzehe  
 1 Zitrone, Abrieb  
 1 TL Weißweinessig  
 1 EL Olivenöl  
 1 TL flüssiger Honig  
 1 TL Dijonsenf  
 2 EL Koriandersamen  
 1 Beet Kresse  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Koriandersamen mörsern. Knoblauch abziehen und fein schneiden. Alufolie ausbreiten und mit Frischhaltefolie belegen. Öl, Honig, Senf, Weißweinessig, Knoblauch und Koriandersamen miteinander vermengen und auf der Folie verteilen. Das Hähnchen damit zu einem Bonbon wickeln und ins kochende Wasser geben. Für ca. 15 Minuten garen. Aus der Folie lösen und in Scheiben schneiden. Mit Zitronenabrieb und Kresse garnieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für den Zartdinkel:**

125 g schnellkochender Zartdinkel  
 1 Prise Salz

Zartdinkel 10 Minuten in 250 ml Salzwasser kochen. Ggf. überschüssiges Wasser abseihen. Etwas abkühlen lassen.

**Für das Dressing:**

½ Zitrone, Saft & Abrieb  
 100 ml Birnensaft  
 70 ml neutrales Pflanzenöl  
 ½ TL Dijonsenf  
 1 Bund Basilikum  
 ½ Bund glatte Petersilie  
 1 TL Salz  
 1 Eiswürfel

Basilikum, Petersilie, Birnensaft, Zitronensaft und -abrieb, Salz, Senf sowie einen kleinen Eiswürfel in einen Mixer geben und fein pürieren. Nach und nach das Öl hinzugeben bis eine Emulsion entstanden ist.

**Für die Birne:**

1 Birne  
 Butter, zum Anbraten  
 20 ml Orangensaft  
 1 EL Ahornsirup  
 1 Zweig Thymian  
 2 EL brauner Zucker  
 Salz, aus der Mühle  
 Kampot-Pfeffer, zum Würzen

Birne schälen und das Kerngehäuse entfernen. In Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne schmelzen, braunen Zucker hinzufügen und leicht karamellisieren lassen. Birnen in die Pfanne geben, mit Orangensaft und einer Prise Salz karamellisieren, bis sie weich und goldbraun sind. Thymianblätter zupfen und darüber streuen, kurz durchschwenken, mit gemahlenem Kampot-Pfeffer würzen und nach Geschmack mit Ahornsirup verfeinern.

**Für die Zuckerschoten:** Zuckerschoten putzen und in Salzwasser kurz 3-5 Minuten blanchieren, anschließend in der Pfanne von den Birnen kurz durchschwenken.  
100 g Zuckerschoten  
1 TL Salz

**Für die Garnitur:** Haselnüsse in einer Pfanne leicht anrösten und vierteln.  
30 g geschälte Piemonteser Haselnüsse

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Bastian Simon**

## **Gegrillte Calamaretti mit Gremolata, Kritharaki-Salat und Magerquark-Tsatsiki**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Calamaretti:**

6 Calamaretti/kleine Tintenfisch-Tuben  
2 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle

Die Tentakel mit dem Kopf der Calamaretti entfernen. Das Rückgrat ebenfalls entfernen. Im kalten Wasserbad die Haut abziehen, die Flügel nicht abreißen und die „Tube“ von innen mit den Fingern säubern und auswaschen. Abtropfen lassen und trockentupfen. Einen Holzlöffel in die Tube schieben und diese mit dem Messer von außen in 1 cm Abstand einschneiden. Für alle Tuben diesen Vorgang wiederholen. Calamaretti danach mit Olivenöl und Salz einreiben. Grillpfanne erhitzen. Die Tuben darin jede Seite bei voller Hitze 2 Minuten anbraten.

### **Für die Gremolata:**

3 Knoblauchzehen  
1 Zitrone, Saft  
3 EL Olivenöl  
½ Bund glatte Petersilie  
Salz, aus der Mühle

Saft der Zitrone auspressen. Knoblauch abziehen und klein hacken. Petersilie fein hacken und alles mit Olivenöl und Salz in einer kleinen Schüssel vermengen.

### **Für den Salat:**

250 g Kritharaki  
1 Gurke  
1 gelbe Paprika  
250 g Cherrytomaten  
50 g entsteinte Kalamata-Oliven  
2 Frühlingszwiebeln  
1 rote Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 Zitrone, Saft  
200 g Feta  
4 EL Olivenöl  
1 TL Orangenessig  
2 TL flüssiger Honig  
1 TL Dijonsenf  
½ Bund glatte Petersilie  
½ TL Kreuzkümmel  
1 EL gerebelter Oregano  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und ordentlich salzen. Kritharaki darin 12-15 Minuten garkochen, in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen, abtropfen und etwas abkühlen lassen. Knoblauch abziehen und reiben. In einer Salatschüssel Olivenöl, ca. 2 EL Zitronensaft, Honig, Senf, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Knoblauch zu einem Dressing verrühren. Gurke längs halbieren und in mundgerechte Stücke schneiden. Tomaten halbieren. Paprika in Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und in dünne Streifen schneiden. Frühlingszwiebel in kleine Ringe schneiden, abwaschen und abtropfen lassen. Petersilie grob hacken. Feta in schmale Würfel schneiden. Alles in die Salatschüssel zu dem Dressing geben, Feta darüber geben. Mit gerebeltem Oregano würzen. Zuletzt die Kritharaki hinzugeben und alles einmal umrühren. Mit Salz, Pfeffer und ggf. dem Orangenessig und Kreuzkümmel erneut abschmecken. Oliven in Scheiben schneiden und unter den Salat heben.

**Für das Tsatsiki:** Ein Küchentuch ausbreiten. Gurke mit einer Reibe darauf in feine Streifen reiben. Das Wasser der Gurke aus dem Tuch drücken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Dill fein hacken. Knoblauch abziehen, fein hacken und mit Olivenöl mischen. Alles zusammen mit dem Magerquark vermengen. Mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken und bei Bedarf mit etwas Schmand und etwas mehr Olivenöl nachhelfen.

½ Gurke  
3 Knoblauchzehen  
250 g Quark, Magerstufe  
50 g Schmand  
2 EL Olivenöl  
1 Bund Schnittlauch  
1 Bund Dill  
Salz, aus der Mühle  
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Calamaretti auf dem Teller anrichten und mit der Gremolata großzügig übergießen. Mit dem Kritharaki-Salat und dem Magerquark-Tsatsiki servieren.



Laut WWF sind **Tintenfische/Kalmare** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand Januar 2026*):

- 1. Wahl: Ostatlantik FAO 27, FAO 47, (Handleinen und Angelleinen (mechanisiert))
- 2. Wahl: Mittelmeer und Schwarzes Meer FAO 37 (Handleinen und Angelleinen (mechanisiert))



**Jens Geltz**

## **Konfierte Lachsforelle mit Estragon-Weißweinsauce, gedämpftem Gemüse, Buchweizen, Grünkohl und Zitronenperlen**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Lachsforelle:**

2 Lachsforellenfilets à 250 g, mit Haut  
1 Knoblauchzehe  
3 Zitronen, Abrieb  
2 Orangen, Abrieb  
1 Bund Estragon  
1 L neutrales Öl

Den Backofen auf 70 Grad vorheizen.

Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Zitronen- und Orangenschale abreiben. Orangen- und Zitronenabrieb zusammen mit Estragon, Knoblauch und ca. 1 Liter Öl in einem Topf auf 80 Grad erwärmen. Das aromatisierte Öl in eine ofenfeste Form gießen, die Lachsforellenfilets mit der Hautseite nach unten hineinlegen und im Ofen garziehen lassen.

### **Für die Sauce:**

1 Schalotte  
250 g kalte Butter  
Butter, zum Anbraten  
100 ml trockener Weißwein  
1 L Gemüsefond  
1 Bund Estragon  
1 Msp. Lecithin  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen, fein würfeln, in Butter glasig anschwitzen und mit Weißwein ablöschen. Mit Gemüsefond auffüllen, Estragonzweige zugeben, salzen und pfeffern. Etwas einkochen lassen, Estragon entfernen, Lecithin einrühren und die Sauce mit kalter Butter aufmixen, bis sie schaumig ist.

### **Für den Buchweizen:**

1 Kochbeutel Buchweizen  
Salz, aus der Mühle

Buchweizen in reichlich Salzwasser gar kochen, abgießen und warmhalten.

### **Für das Gemüse:**

1 Knollensellerie  
2 Karotten  
2 Lauchstangen  
½ Bund Schnittlauch

Karotten, Lauch und Sellerie in feine, ca. 4 cm lange Julienne schneiden. Mischen und mit Schnittlauch zu kleinen Gemüsepackchen binden. In einem Dampfeinsatz über dem Buchweizen garen.

### **Für den Grünkohl:**

4 Blätter Grünkohl  
1 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Grünkohl gut waschen, grob schneiden, mit etwas Öl, Salz und Pfeffer marinieren.

### **Für die Zitronenperlen:**

3 Zitronen, Saft  
2 Orangen, Saft  
500 ml tiefgekühltes Öl  
4 g Agar-Agar

Zitronen- und Orangensaft auspressen. Den Saft mit Agar-Agar aufkochen lassen und dann abkühlen. In eine Spritzflasche füllen und den Saft tropfenweise in eiskaltes Öl geben. Perlen abseihen, abspülen und kaltstellen.

**Für die Garnitur:** Blüten als Garnitur verwenden. Das Gericht mit Fleur de sel würzen.  
2 essbare Blüten  
Fleur de sel, zum Würzen

Die Lachsforelle vorsichtig von der Haut lösen. Buchweizen in einem Ring auf dem Teller platzieren, den Grünkohl darauf anrichten. Zwei Gemüsepäckchen danebenlegen, die Lachsforelle daraufsetzen und mit etwas Estragon-Butter-Schaum nappieren. Mit Zitronenperlen garnieren. Sauce separat servieren.



Laut WWF ist die **Lachsforelle** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand Januar 2026*):

- 1. Wahl: Dänemark, Norwegen, Schweden, Schweiz, Finnland (Aquakultur: Teichanlagen, Kreislaufanlagen)
- 2. Wahl: Europa (Ausnahmen: siehe oben): (Aquakultur)