

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 08. Juli 2025 ▪
Vorspeise mit Alexander Kumptner



Rita Böcker

Flambierte Jakobsmuschel und Garnele mit Mango-Salat, Avocado-Creme und Röstbrot

Zutaten für zwei Personen

Für die Meeresfrüchte:

4 Jakobsmuscheln
 4 küchenfertige Riesengarnelen
 ½ Limette, Saft
 1 Knoblauchzehe
 Zitronenöl, zum Braten
 Cognac, zum Flambieren
 1 Zweig Rosmarin
 Rotes Chilipulver, zum Würzen
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Jakobsmuscheln und Garnelen mit Limettensaft beträufeln, salzen, pfeffern und mit Chilipulver würzen. Zitronenöl in einer Grillpfanne heiß werden lassen. Knoblauchzehe und Rosmarinzweig hinzugeben und kurz anbraten. Jakobsmuscheln und Garnelen hinzugeben und auf beiden Seiten je 2 Minuten braten. Anschließend mit Cognac übergießen und flamieren.

Für den Mango-Salat:

1 reife Mango
 2 Frühlingszwiebeln
 ½ rote Chilischote
 1 Limette, Saft & Abrieb
 25 g Granatapfelkerne
 75 g gesalzene Erdnüsse
 2 Zweige Koriander
 1 Zweig Minze
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und würfeln. Chili von Scheidewänden und Kernen befreien und fein hacken. Koriander und Minze fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen und kleinschneiden. Mango mit Limettensaft, Limettenabrieb, Chili, Granatapfelkernen, der Frühlingszwiebel und Koriander mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Erdnüsse anrösten und zum Mango-Salat geben.

Für die Avocado-Creme:

1 reife Avocado
 50 g cremiger Schafskäse
 1 Limette, Saft
 1 Knoblauchzehe
 1 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und pressen. Avocado schälen und vom Kernbefreien. Limette pressen und den Saft auffangen. Beides gemeinsam mit Schafskäse und Öl in einen hohen Mixbehälter geben und fein pürieren. Mit Knoblauch, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Brot:

2 Scheiben Vollkornbrot
 1 Knoblauchzehe
 1 EL Butter
 1 EL Olivenöl

Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen und die Brotscheiben darin anrösten. Knoblauchzehe abziehen und das geröstete Brot damit einreiben.

Für die Garnitur: Chilifäden auf den Garnelen platzieren.
6 Chilifäden

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist die **Jakobsmuschel** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand Juli 2025*):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Norwegen, Irland, Großbritannien, Frankreich, mit der Hand gesammelt

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



Pascal Kappés

Jakobsmuschel-Carpaccio mit Passionsfrucht-Kokos-Sud und Koriander-Öl

Zutaten für zwei Personen

Für das Carpaccio:

4 Jakobsmuscheln

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Jakobsmuscheln leicht anfrieren, in dünne Scheiben schneiden und auf dem Teller drapieren. Leicht salzen und pfeffern.

Für den Sud:

3 Passionsfrüchte

1 Chilischote

200 ml Kokosmilch

250 g kalte Butter

50 g Zucker

Chiliflocken, zum Würzen

Passionsfrüchte aushöhlen und die Kerne und den Saft mit Kokosmilch in einen Mixer geben. Zucker und Chili hinzugeben. Die Masse in eine Pfanne geben und mit kalter Butter aufmontieren.

Für das Öl:

1 Bund Koriander

200 ml Olivenöl

Koriander hacken und in einen Mixer geben. Olivenöl dazu gießen und zu einem Koriander-Öl verarbeiten. Hinterher abseihen.

Für die Garnitur:

4 Basilikumblätter

Das Gericht mit Basilikumblättern garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist die **Jakobsmuschel** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand Juli 2025*):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Norwegen, Irland, Großbritannien, Frankreich, mit der Hand gesammelt



Simone Kircher

Zucchini-Röllchen mit Ziegenfrischkäse-Dattel-Füllung, Portwein-Karamellsauce und Speck-Topping

Zutaten für zwei Personen

Für die Röllchen:

1 ½ Zucchini

100 g Butter

Die Zucchini mit einem Sparschäler der Länge nach in feine Scheiben schneiden.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis diese bräunt. Ein feines Sieb mit einem Passiertuch auslegen und die Nussbutter durchsieben.

Nussbutter in eine Pfanne geben und die feinen Zucchinischeiben kurz von beiden Seiten durchziehen. Zucchinischeiben kurz abtropfen lassen und danach auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Füllung:

40 g Datteln, ohne Stein

120 g Ziegenfrischkäse

1 Zitrone, Saft & Abrieb

Datteln in kleine Würfel schneiden. Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen. Datteln darin marinieren. Mandeln und Petersilie fein hacken und zu den Datteln geben. Salzen. Dattel-Mandelgemisch unter den Ziegenfrischkäse heben.

30 g geröstete blanchierte Mandelkerne

20 g glatte Petersilie

Salz, aus der Mühle

Für die Fertigstellung:

Eine Rolle aus den Zucchinischeiben bilden und mit der Ziegenfrischkäse-Füllung bestreichen.

Für die Sauce:

220 g Butter

100 ml Portwein

20 g Zucker

Maisstärke, zum Abbinden

Salz, aus der Mühle

Portwein und Butter zusammen erhitzen, bis die Butter komplett geschmolzen ist, anschließend vom Herd nehmen. Zucker und Salz mit 15 ml Wasser verrühren und unter ständigem Rühren karamellisieren. Portwein-Butter-Mischung ordentlich unterrühren und die Karamellsauce vom Herd nehmen. Mit Maisstärke abbinden. Ab und zu umrühren.

Für das Topping:

4 Scheiben Speck

1 Nelke

Muskatnuss, zum Reiben

1 Msp. Zimt

1 Msp. Kardamompulver

1 Msp. Knoblauchpulver

1 Msp. Paprikapulver

1 Msp. Kreuzkümmel

1 Msp. Schwarzkümmel

1 Msp. Piment d'Espelette

1 Msp. Korianderpulver

Gewürze miteinander vermengen. Eine kalte Pfanne erhitzen und den Speck mit der Gewürzmischung fein würzen und in die Pfanne legen. Circa 3-4 Minuten rösten und solange der Speck noch warm ist in Form bringen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Uwe Mayer

Gebratene Meerforelle mit Honig-Dunkelbier-Glasur, Gurkengemüse und Buttermilch-Fladenbrot

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:

500 g Meerforellenfilet, mit Haut
100 ml Olivenöl
4 EL Honig
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen.

Meerforellenfilet mit Haut waschen und trocknen. Haut einritzen. Filet auf der Hautseite ohne Gewürze in Olivenöl kurz anbraten bis die Haut kross ist. Anschließend wenden und kurz weiter braten. Dann aus der Pfanne nehmen, mit Honig einstreichen und auf ein Backblech legen. Fleischthermometer einstecken und auf 51 Grad Kerntemperatur stellen. Zusätzlich mit der Dunkelbier-Glasur einstreichen. Fisch herausnehmen, wenn die Kerntemperatur erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Glasur:

6 EL Rapsöl
4 EL Balsamico Bianco
4 EL dunkles Bier
3 EL Ahornsirup
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Alle Zutaten in einer Schüssel verrühren.

Für das Gurkengemüse:

2 Salatgurken
100 g Butter
100 ml weißer Balsamico
1 EL Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salatgurken halbieren, Kerne mit Löffel herausstreichen und in Würfel schneiden. Butter in einen Topf geben, Zucker dazugeben und leicht karamellisieren lassen. Geschnittene Gurke hinzugeben. Ca. 5 bis 7 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit einem Schuss Balsamico ablöschen.

Für das Fladenbrot:

225 ml Buttermilch
100 ml Öl
250 g Mehl
1 TL Natron
½ TL Salz
Zucker, zum Abschmecken

Mehl, Natron, Salz und Zucker vermengen. Eine Mulde formen, Buttermilch hineingießen und mit Rührgerät vermengen. Auf bemehelter Arbeitsfläche durchkneten und kleine, runde Fladen ausrollen. Fladen in vier Teile schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl bei mittlerer Hitze 8-10 Minuten auf beiden Seiten anbraten bis sie goldbraun sind.

Für die Garnitur:

1 Zitrone, ganze Frucht
2 Zweige Dill
Salz, aus der Mühle

Zitrone und Dill als Garnitur nutzen. Fisch ggf. nachsalzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist die **Meerforelle** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand Juli 2025*):

- 1. Wahl: Bachforelle, Seeforelle: Österreich (Aquakultur: Teichanlagen, Durchflussanlagen)
- 2. Wahl: Bachforelle, Seeforelle: Deutschland, Finnland (Aquakultur: Durchflussanlagen, Netzkäfiganlagen)



Mahlet Girmay

Feigen im Speckmantel mit Ziegenkäse-Füllung, Rucola-Salat und Pfannenbrot

Zutaten für zwei Personen

Für die Feigen:

- 5 Scheiben Speck
- 4 Feigen
- 50 g Ziegenkäserolle
- 20 g Walnüsse
- 1 TL Honig
- 1 Zweig Rosmarin
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Feigen waschen und kreuzweise einschneiden. Jede Feige mit etwa 1-2 EL Ziegenkäse füllen. Walnüsse hacken und über den Käse streuen. Speck in einer Pfanne anbraten, bis diese leicht knusprig sind. Jede gefüllte Feige mit einer Scheibe Speck umwickeln und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

Feigen mit Honig beträufeln. Anschließend im Backofen bei ca. 10-15 Minuten backen, bis der Käse leicht schmilzt und die Feigen weich sind. Mit Rosmarinnadeln bestreuen.

Für das Brot:

- 4 EL Olivenöl
- 250 g Weizenmehl, Type 550
- 0,5 TL Backpulver
- 0,5 TL Salz

Mehl, Salz und Backpulver in einer großen Schüssel vermischen. 150 ml Wasser und 2 EL Olivenöl hinzufügen und alles zu einem geschmeidigen Teig kneten. Bei Bedarf mehr Wasser oder Mehl ergänzen, bis der Teig nicht mehr klebt. Den Teig abdecken und ca. 10 Minuten ruhen lassen. Teig in 4-6 Portionen teilen und auf einer bemehlten Fläche zu flachen Fladen ausrollen. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen. Die Fladen bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2-4 Minuten backen, bis sie goldbraun sind und Blasen werfen.

Für den Rucola:

- 70 g Rucola
- 1 rote Zwiebel
- 1 Zitrone, Saft
- 2 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rucola waschen und trockenschleudern. Zwiebel abziehen und klein schneiden. Zitronensaft auspressen. Zitronensaft, Olivenöl sowie Salz und Pfeffer über den Rucola geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.