

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 08. September 2025** ▪
Leibgericht mit Björn Freitag



Heike Graue

Orientalische Frikadellen mit Ofen-Reis, Granatapfel-Oliven-Salsa und Gurken-Raita

Zutaten für zwei Personen

Für die Frikadellen:

300 g Rinderhackfleisch
 1 kleine Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 1 Dinkelbrotsscheibe, vom Vortag
 1 Ei
 40 g Pecorino
 Butter, zum Anbraten
 1 EL Tomatenmark
 Olivenöl, zum Anbraten
 1 TL Harissa
 ½ TL Kreuzkümmel
 ½ TL gemahlener Piment
 Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 230 Grad Umluft vorheizen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen, kleinschneiden und in einer Pfanne mit wenig Olivenöl kurz anschwitzen. Aus der Pfanne nehmen.

Dinkelbrotsscheibe im Multizerkleinerer zerkleinern. Pecorino reiben. In einer Schüssel das Hackfleisch mit dem Ei, der im Mixer zerkleinerten Dinkelbrotsscheibe, Gewürzen, Pecorino, Tomatenmark, Harissa und den angeschwitzten Zwiebeln und Knoblauch gut verkneten und in ca. 6 längliche Frikadellen formen und relativ flach drücken.

Reichlich Olivenöl mit Butter in einer Pfanne auf mittlerer Hitze erhitzen und die Frikadellen langsam 5 Minuten pro Seite anbraten.

Für den Reis:

200 g Basmati
 20 g Butter
 1 Bund Minze
 ¼ TL Salz
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

400 ml Wasser zum Kochen bringen. Den Reis in einer tiefen ofenfesten Form verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Butter in Flöckchen darauf verteilen. Das kochende Wasser dazugeben und mit einigen Minz-Stängeln belegen. Restliche Minze für die Salsa nutzen. Mit Alufolie fest verschließen und ca. 25 Minuten im Ofen backen.

Für die Salsa:

30 g entsteinte grüne Oliven
 1 Knoblauchzehe
 60 g Granatapfelkerne
 100 g Feta
 1 TL Granatapfelsirup
 2 EL Olivenöl
 40 g Walnusskerne
 Minze, von oben
 Salz, aus der Mühle

Oliven in Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und zerdrücken.

Walnüsse in einer Pfanne anrösten. Alle Zutaten bis auf die Minze gut vermischen. Feta zerbröseln. Minze in feine Streifen schneiden.

Salsa und Minze gleichmäßig auf dem gebackenen Reis verteilen. Vor dem Servieren den zerbröselten Feta darüber streuen.

Für die Gurken-Raita: Salatgurke längs vierteln, entkernen und in 1 cm große Würfel schneiden.
1 Mini-Salatgurke Alle anderen Zutaten gut vermischen und die Gurke behutsam
1 Zitrone, Saft unterrühren. In eine Schale füllen und zuletzt Harissapaste spiralförmig
150 g griechischer Joghurt einrühren.
1 TL Harissapaste
10 g Minze
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
¼ TL Salz

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Dietrich Strümpfel

„Rheinische Ravioli“ mit karamellisierten Apfelspalten und Weißweinsauce mit Senf und Zitronenthymian

Zutaten für zwei Personen

Für den Pastateig:

250 g Weizenmehl, Type 1050
150 g Hartweizengrieß
4 EL Olivenöl
1 TL feines Meersalz

Das Mehl, Hartweizengrieß, Olivenöl, Salz und 160 ml Wasser in eine Küchenmaschine geben und zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Der Teig sollte sich gut vom Rand lösen lassen und nicht mehr kleben. Nudelteig in Frischhaltefolie einschlagen und im Kühlschrank einige Minuten ruhen lassen.

Für die Füllung:

1 feste Blutwurst
1 geräucherte feste Blutwurst
2 rote Zwiebeln
2 säuerliche Äpfel
1 EL mittelscharfer Dijonsenf
Sonnenblumenöl, zum Braten
1 TL getrockneter Bärlauch
Mehl, zum Mehlieren
Zucker, zum Karamellisieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebeln abziehen und in grobe 2 mm dicke Ringe schneiden. Dann in Mehl wenden und in Öl in einer Pfanne braten. Die Zwiebeln sollten eine gute Bräunung annehmen. Anschließend auf einen Teller geben und auskühlen lassen.

Blutwurst in feine Würfel schneiden. Geräucherte Blutwurst in noch feinere Würfel schneiden. Blutwurstwürfel ohne Öl in einer Pfanne braten. Zum Abkühlen auf einen Teller oder in eine Schüssel auf Eis geben. Äpfel von Kerngehäuse befreien und in 6-8 mm große Stücke schneiden. Zucker in einer Pfanne schmelzen und Apfelstücke hineingeben. Etwas Olivenöl hinzugeben und schwenken. Äpfel karamellisieren, dann auf einen Teller geben und auskühlen lassen. Nun alle Zutaten mit Senf vermengen und mit Bärlauch, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Fertigstellung:

3 EL Butter
2 EL Sonnenblumenöl
Mehl, zum Ausrollen
2 Zweige Salbei

Nudelteig aus dem Kühlschrank nehmen und auf Mehl länglich ausrollen. Durch die Knetmaschine mit Walzaufsatz bei dickster Stufe beginnen, mehrfach zusammenfallen und erneut durchziehen. Dann langsam dünner auswalzen, bis zur gewünschten Stärke.

Mehl dünn auf die Arbeitsplatte geben, Nudelplatte darauflegen, Füllung in kleinen Portionen auf den Nudelteig geben. Zweite Platte darüberlegen und mit rundem Ausstechring ausstechen. Luft herausdrücken und mit einer Gabel die Seiten festdrücken. Ravioli in Salzwasser al dente kochen. Butter und Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen, Salbei dazu geben, Ravioli aus dem Wasser nehmen, abtropfen, in die Pfanne geben und leicht anbraten.

Für die Weißweinsauce:

2 Schalotten
100 ml Sahne
2 EL kalte Butter
200 ml trockener Weißwein
2 EL süßer Dijonsenf
1 EL Ahornsirup
Sonnenblumenöl, zum Braten
1 TL Lecithin
4 Zweige Zitronenthymian
Salz, aus der Mühle
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten abziehen, fein würfeln und in Sonnenblumenöl anbraten. Mit Weißwein ablöschen, Thymian und Ahornsirup dazugeben und köcheln lassen. Dann Thymian entfernen. Sahne hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken. Sauce mit dem Pürierstab pürieren. Kalte Butter und Lecithin hinzufügen und nochmals pürieren.

Für die karamellisierten Apfelspalten: Apfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und in gleichmäßige Spalten schneiden. Zucker in einer Pfanne karamellisieren und die Apfelspalten darin schwenken.
1 säuerlicher Apfel
Zucker, zum Karamellisieren

Für die Garnitur: Das Gericht auf Tellern anrichten, mit karamellisierten Apfelspalten, gehackter Petersilie, Blüten und Sauce garnieren und servieren.
2 Zweige glatte Petersilie
6-8 essbare Blüten



Clara Waidmann

Tofu mit Erdnussmus im Zucchini-mantel und Zucchini-Mango-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für den Tofu:

1 Naturtofu
3 EL Erdnussmus
2 EL Sojasauce
1 EL Sesamöl
1 TL Ahornsirup
6 EL Hafermilch
1 TL Knoblauchpulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Tofu auspressen und in gleichgroße Stücke schneiden. Mit dem Messer einritzen und in einer Pfanne mit Sonnenblumenöl anbraten bis dieser braun wird. Die anderen Zutaten vermengen und über den Tofu geben. Weiter anbraten, bis eine leichte Kruste entsteht.

Tofu aus der Pfanne nehmen. Mittig auf den Tofu etwas Sauce geben. Anschließend den Tofu mit den Zucchini-Streifen (s.u.) umwickeln. Den Tofu nun für 5 Minuten in den Backofen geben.

Für den Mantel:

½ Zucchini
Sonnenblumenöl, zum Anbraten
1 Prise Paprikapulver
1 Prise Salz
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zucchini mit einem Schäler oder Messer in dünne Scheiben schneiden. In der Pfanne mit Öl anbraten und den Gewürzen abschmecken.

Für den Salat:

½ Zucchini
1 schnittfeste Mango
1 Zitrone, Saft
1 EL Sojasauce
1 Prise Salz
1 Prise Zucker
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zucchini und eine halbe Mango in feine Streifen schneiden und in eine Salatschüssel geben. Die restliche Mango klein schneiden und mit einem Schuss Wasser und 1 EL Zitronensaft pürieren. Restliche Zutaten hinzugeben und als Dressing verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Christoph Auer

Tiroler Kasmus 2.0 mit gebratener Bachforelle, glasiertem Fenchel, Heu-Schaum, frittierten Heufasern und Almkäse-Crunch

Zutaten für zwei Personen

Für die cremige Polenta (Tiroler

Kasmus):

- 70 g Polenta
- 1 Zwiebel
- 40 g Tiroler Bergkäse
- 1 EL Butter
- 200 ml Milch
- 100 ml Buttermilch
- 100 ml Gemüsefond
- 20 ml trockener Weißwein
- 1 TL weißer Balsamicoessig
- 1 TL Honig
- Muskatnuss, zum Reiben
- Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Zwiebel abziehen, fein schneiden und in etwas Butter glasig anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und leicht einkochen lassen.

Milch, Buttermilch, Fond, Balsamicoessig und Honig zugeben und aufkochen. Polenta einrühren und unter ständigem Rühren bei kleiner Hitze ca. 10–15 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen. Bergkäse reiben und mit der Butter einrühren. Mit Salz und Muskat abschmecken und warm halten.

Für die Forelle:

- 2 kleine küchenfertige Bachforellenfilets, mit Haut, ohne Gräten
- 1 Zitrone, Abrieb
- Butterschmalz, zum Braten
- 1 EL Butter
- 1–2 Zweige Thymian
- Salz, aus der Mühle

Filets leicht salzen und mit Zitronenabrieb würzen. In heißem Butterschmalz auf der Hautseite ca. 2–3 Minuten knusprig braten. Thymian zugeben. Fisch kurz wenden und ca. 30 Sekunden auf Fleischseite ziehen lassen. Warm stellen.

Für den Fenchel:

- ½ Fenchelknolle mit Grün
- ½ Zitrone, Saft
- 1 TL Butter
- 1 TL Honig
- Salz, aus der Mühle

Fenchelgrün abschneiden und beiseitelegen. Fenchel fein hobeln und im Salzwasser kochen. Dann in Butter mit Honig anschwitzen. Mit Zitronensaft ablöschen, dann salzen. Kurz glasieren. Der Fenchel sollte bissfest sein.

Für den Heu-Schaum

- 1 Handvoll ungespritztes Bergheu
- 100 ml Milch
- 100 ml Sahne
- 1 TL Butter + kalte Butter zum Montieren
- ½ TL Lecithin
- Muskatnuss, zum Reiben
- Salz, aus der Mühle

Milch und Sahne aufkochen, dann Heu zugeben. 5–7 Minuten ziehen, aber nicht kochen lassen. Durch feines Sieb abseihen. Mit Butter, Salz und Muskat abschmecken. Kurz vor dem Servieren mit kalter Butter und Lecithin aufmischen bis feiner Schaum entsteht.

Für den Crunch:

- 30–40 g Tiroler Almkäse oder Bergkäse

Käse auf Backpapier fein reiben und bei 180 Grad ca. 5–7 Minuten backen, bis er goldbraun ist. Abkühlen lassen und in Stücke brechen.

Für die Heufasern: Heufasern mit Mehl und Stärke bestäuben, kurz in heißem Öl frittieren, auf Küchenpapier abtropfen lassen.
Heufasern (dünnes Heu)
Mehl, zum Bestäuben
Maisstärke, zum Bestäuben
Neutrales Öl, zum Frittieren

Für die Garnitur: Fenchelgrün und Sauerampfer zupfen und als Garnitur verwenden.
Fenchelgrün, von oben
4–6 Blätter Sauerampfer

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist die **Bachforelle** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand September 2025*):

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



Melanie Seeber

Gegrillte Calamari mit Grillgemüse, Petersilien-Zitronen-Öl und frittierten Kapern

Zutaten für zwei Personen

Für die Calamari:

10 kleine, küchenfertige Calamari-Tuben, mit Tentakeln
1 Knoblauchzehe
Olivenöl, zum Marinieren
2 Zweige Rosmarin
¼ Bund glatte Petersilie
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Calamari-Tuben und ggfs. Tentakeln putzen, mit klein gehacktem Rosmarin und Petersilie, gepresstem Knoblauch, Pfeffer und Olivenöl marinieren.

Kurz vor dem Servieren in einer heißen Grillpfanne für ca. 3 Minuten pro Seite anbraten.

Für das Grillgemüse:

1 Aubergine
1 grüne Zucchini
1 gelbe Zucchini
1 rote Spitzpaprika
4 festkochende Kartoffeln
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in Salzwasser ca. 15 Minuten kochen.

Aubergine in Scheiben schneiden, salzen und nach ein paar Minuten austretende Flüssigkeit mit Küchenpapier abtupfen.

Zucchini und Paprika in Stücke schneiden.

In einer Grillpfanne Aubergine, Zucchini und Paprika in Olivenöl anbraten. Zum Schluss noch kurz die Kartoffelwürfel hinzufügen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Öl:

1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Saft & Abrieb
5 EL Olivenöl
½ Bund glatte Petersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Petersilie klein hacken. Mit Olivenöl, dem Saft einer halben Zitrone und Abrieb der ganzen Zitrone, gepresster Knoblauchzehe, Salz und Pfeffer vermengen.

Für die Kapern:

2 EL Kapern
Olivenöl, zum Anbraten

Kapern auf einem Küchentuch gut abtropfen lassen. In heißem Olivenöl knusprig braten und anschließend erneut auf Küchentuch gut abtropfen lassen.

Grillgemüse als erstes auf dem Teller anrichten. Darauf die Calamari-Tuben verteilen und alles mit dem Öl beträufeln. Am Ende die Kapern oben drauf verteilen.



Laut WWF sind **Tintenfische/Kalmare** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand September 2025*):

- 1. Wahl: Ostatlantik FAO 27, FAO 47, (Handleinen und Angelleinen (mechanisiert))
- 1. Wahl: Nordatlantik FAO 27, Östlicher Mittelatlantik FAO 34, (Handleinen und Angelleinen (mechanisiert))



Dominik Schaub

„Suuri Läberli“: Saure Leber mit Zwiebeln, Rösti und Apfel-Kohlrabi-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Leber:

300 g küchenfertige Kalbsleber
 ½ Zwiebel
 100 ml Amberbier
 100 ml Kalbsfond
 1 EL Bieressig
 Neutrales Öl, zum Anbraten
 ½ EL Mehl
 ¼ Bund Thymian
 Szechuanpfeffer, zum Würzen
 Salz, aus der Mühle

Die Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Leber abtupfen und mit Mehl bestäuben.

Öl in einer weiten Gusspfanne erhitzen. Leber begeben und rundum 1–2 Minuten braten. Leber aus der Pfanne nehmen und warmhalten.

Zwiebelstreifen in derselben Pfanne ca. 2 Minuten braten. Mit Bier ablöschen, Kalbsfond begeben, ca. 5 Minuten einkochen lassen.

Essig begeben. Leber daruntermischen und kurz ziehen lassen (nicht mehr kochen!). Abschmecken. Thymian darüber zupfen und sofort servieren.

Für die Rösti:

500 g festkochende Kartoffeln
 Butterschmalz, zum Braten
 Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, mit einer Reibe in eine Schüssel reiben und anschließend salzen.

2 EL Butterschmalz in einer beschichteten Bratpfanne heiß werden lassen. Kartoffeln dazugeben und unter gelegentlichem Wenden ca. 5 Minuten anbraten.

Rösti mithilfe einer Bratschaufel zu einem Kuchen formen. Rösti offen bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten goldbraun braten. Rösti auf einen Teller stürzen, mit der noch ungebratenen Seite nach unten in die Pfanne zurückgleiten lassen. Erneut etwas Butterschmalz dazugeben und offen ca. 15 Minuten fertig braten. Rösti auf einen vorgewärmten Teller geben.

Für den Salat:

1 Kohlrabi
 1 Granny Smith Apfel
 1 EL Olivenöl
 2 EL Bieressig
 2 Zweige Thymian
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kohlrabi schälen. Kohlrabi und Apfel in Julienne schneiden. Aus Bieressig, Olivenöl und Thymian ein Dressing herstellen. Apfel- und Kohlrabi-Julienne mit dem Dressing vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.