

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 08. September 2026 ▪

Vorspeise mit Cornelia Poletto



Tiago Zeiser

Bacalhau-Küchlein mit Mayonnaise und Rotkohl-Apfel-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Küchlein:

350 g Bacalhau-Filets
250 g vorwiegend festkochende
Kartoffeln
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
4 Eier
Neutrales Öl, zum Frittieren
50 g Kichererbsenmehl
1 Bund glatte Petersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Bacalhau vor der Zubereitung 24-48 Stunden in kaltem Wasser wässern und das Wasser dabei alle 6–8 Stunden wechseln. Anschließend gut abtropfen lassen, so wird überschüssiges Salz entfernt und der Fisch erhält seine typische zarte Konsistenz.

Kartoffeln schälen und in einem Topf in Salzwasser garen. Den Fisch für ein paar Minuten in kochendes Wasser kochen. Anschließend das Fleisch von der Haut nehmen und die Gräten entfernen. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Kartoffeln, Zwiebeln, Knoblauch und Petersilie grob pürieren. Anschließend zwei Eigelbe und zwei Volleier sowie das Kichererbsenmehl nach Gefühl hinzugeben, bis die richtige Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit zwei Esslöffeln kleine Kroketten formen und in einer Pfanne in neutralem Öl ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Mayonnaise:

1-2 Knoblauchzehen
1 Zitrone, Saft
2 Eier
2 TL scharfer Senf
1 EL Agavendicksaft
300 ml Rapsöl
Salz, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und reiben. Ein Ei und ein Eigelb, Senf, Agavendicksaft, Knoblauch, Zitronensaft und eine gute Prise Salz in einen hohen Mixbecher geben. Rapsöl vorsichtig dazugeben. Den Stabmixer auf den Boden des Mixbechers setzen und langsam nach oben ziehen. Mayonnaise cremig aufmixen und mit Salz und ggf. noch etwas Zitronensaft abschmecken.

Für den Rotkohl-Apfel-Salat:

200 g Rotkohl
100 g Apfel
1 Zitrone, Saft
2 TL mittelscharfer Senf
4 EL Balsamicoessig
2 EL Agavendicksaft
100 ml Olivenöl
½ Bund Dill

Rotkohl fein schneiden. Apfel halbieren, entkernen, fein raspeln und beides miteinander vermischen. Für das Dressing Zitronensaft, Senf, Balsamicoessig, Agavendicksaft und Dill miteinander pürieren. Dann auf niedriger Stufe weiter pürieren und langsam das Öl dazugeben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF Fischratgeber ist **Kabeljau** aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (Stand Juli 2026):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island (ICES 5.a), Langleinen



Laura Maurischat

Panierter Feta mit Rote-Bete-Orangen-Salsa, marinierten Rote-Bete-Scheiben, Rucola und gerösteten Haselnüssen

Zutaten für zwei Personen

Für die Vinaigrette und das Gemüse:

4 Kugeln vorgegarte, vakuumierte Rote Bete
100 g Rucola
1 Orange, Saft & Abrieb
2 EL Olivenöl
2 TL Senf
2 TL Ahornsirup
1 EL Apfelessig
Salz, aus der Mühle

Für die Salsa:

2 Kugeln vorgegarte, vakuumierte Rote Bete
1 Schalotte
1 Peperoni
½ Apfel
1 Orange, Filets
1 Zitrone, Saft
Salz, aus der Mühle

Für die Orangenfilets:

1 Orange, Filets
2 EL Butter
2 EL von der Vinaigrette, von oben
2 EL Ahornsirup

Für den Feta:

1 Orange, Abrieb
2 Feta, à 150 g
2 Eier
50 g Mehl
50 g Semmelbrösel
10 EL neutrales Pflanzenöl

Für die Garnitur:

4 EL Haselnüsse

Den Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Orangenschale abreiben, Orange auspressen und Saft und Abrieb mit Olivenöl, Senf, Ahornsirup und Apfelessig zu einer Vinaigrette vermengen. 4 EL Vinaigrette beiseitelegen. Rote Bete in ca. 2 mm dünne Scheiben schneiden. Rote Bete in eine Schüssel geben und mit der Vinaigrette übergießen. Einige Minuten marinieren lassen.

Rucola später beim Anrichten auf die Rote-Bete-Scheiben geben und mit der übrigen Vinaigrette beträufeln.

Apfel entkernen. Orange schälen und filetieren. Schalotte abziehen.

Orange, Rote Bete, Apfel und Schalotte in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Jje nach Schärfe 2-3 Ringe Peperoni ganz klein schneiden und mit dem Saft von einer halben Zitrone ebenfalls in die Schüssel geben. Mit Salz abschmecken.

Butter und Ahornsirup in einen Topf geben und aufkochen lassen.

Orange schälen und die Filets zwischen den Trennwänden herausschneiden. Filets und Vinaigrette mit in den Topf geben und bei mittlerer Hitze je 1-2 Minute pro Seite karamellisieren lassen.

Feta trockentupfen.

Eine Panierstraße aus Mehl, verquirltem Ei und Semmelbrösel aufbauen. Feta erst in Orangenabrieb, dann in Mehl, dann in dem Ei und abschließend in den Semmelbrösel wenden. Das Öl in der Pfanne erhitzen und den Feta von jeder Seite ca. 2 Minuten knusprig braten. Aus der Pfanne holen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Haselnusskerne auf einem Backblech für ca. 10 Minuten rösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Markus Frank

„Bayerische Tapas“: Panierte Weißwurst mit Senf-Bier-Sauce & Brezel-Chips & Obazda & Saurer Käs

Zutaten für zwei Personen

Für die panierte Weißwurst:

1 Weißwurst
1 Ei
Butter, zum Braten
Pflanzenöl, zum Braten
Mehl, zum Panieren
Paniermehl, zum Panieren
Salz, aus der Mühle

Die Weißwurst schälen und in schräge Scheiben schneiden.

Anschließend zunächst mehlieren, dann in verquirltem Ei wenden und zum Schluss in Paniermehl panieren. Die panierten Weißwürste in Öl knusprig braten. Nach Geschmack salzen.

Für die Brezelchips:

1 Brezel
Pflanzenöl, zum Braten

Brezel in dünne, schräge Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Pflanzenöl knusprig braten.

Für die Senf-Bier-Sauce:

30 g Butter
3 EL süßer Senf
150 ml Weißbier
1 EL Mehl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Aus Butter und Mehl eine Mehlschwitze herstellen. Mit dem Bier ablöschen und verrühren bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Senf einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den sauren Käs:

1 kleine rote Zwiebel
100 g Romadur
3 EL Rotweinessig
2 EL Sonnenblumenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Am Romadur die Außenschicht abschaben (nicht schneiden) und in feine Scheiben schneiden.

Essig, Öl, 50 ml lauwarmes Wasser, Salz und Pfeffer verrühren und mit dem Käse vermengen. Zwiebel abziehen, in Scheiben schneiden und ebenfalls vorsichtig mit dem Käs vermengen. Kurz ziehen lassen.

Für den Obazda:

1 kleine Schalotte
125 g kalter Camembert
80 g Frischkäse, Doppelrahmstufe
30 g zimmerwarme Butter
3 EL Weißbier
¼ Bund Schnittlauch
¼ TL Kümmelsaat
2 TL edelsüßes Paprikapulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Camembert schälen und in kleine Würfel schneiden. Butter und Camembert mit der Gabel zerquetschen und cremig rühren. Frischkäse zugeben und nochmals cremig rühren. Schalotte ganz fein würfeln und mit dem Weißbier hinzugeben. Mit Kümmel und Paprikapulver würzen und alles verrühren. Schnittlauch in feine Ringe schneiden und vorsichtig unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:	Rettich schälen, zur Ziehharmonika scheiden, salzen und auf den Teller legen.
¼ Salatgurke	
4 Radieschen	Radieschen in feine Scheiben schneiden und blumenförmig auf den Teller legen. Einen großen Esslöffel Obazda mittig aufbringen und mit Frühlingszwiebelringen, Schnittlauch und Pfeffer garnieren.
1 kleiner roter Rettich	
1 Frühlingszwiebel	
3 Zweig krause Petersilie	Salatgurke in feine Scheiben schneiden und blumenförmig auf den Teller legen. Saurer Käs in die Mitte geben und mit gehackter Petersilie garnieren.
½ Bund Schnittlauch	
Salz, aus der Mühle	
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle	

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Maria Stauber

Paprikasuppe rot & gelb mit Ricotta-Nocke und Sesamstange

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

¾ gelbe Paprikaschote
 ¾ rote Paprikaschote
 ½ Zwiebel
 1 kleine Knoblauchzehe
 ¼ Zitrone, Saft, ca. 1-2 TL
 40 ml Sahne
 1 TL flüssiger Honig
 300 ml Gemüsesfond
 2 EL Olivenöl
 2 Zweige Rosmarin
 Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Paprika entkernen und jeweils in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel fein würfeln und den Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken.

In zwei Töpfen jeweils die Hälfte von der Zwiebel anschwitzen, dann in einem Topf die gelbe und in dem anderen die rote Paprika mitrösten. Knoblauch aufteilen, ebenfalls jeweils dazugeben und kurz mitrösten.

Nun jeweils mit der Hälfte Fond und Sahne aufgießen, ca. 1 TL Zitronensaft und ½ TL Honig einrühren und salzen.

Je einen Rosmarinzweig dazugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Die Rosmarinzwige wieder entfernen und die Suppen fein pürieren und noch einmal abschmecken.

Für die Ricotta-Nocken:

½ Zitrone, Abrieb
 1 Ei
 50 g Ricotta
 12 g Parmesan
 1 EL Mehl
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ei verquirlen und Parmesan reiben. Ricotta mit Parmesan, Mehl und 1-2 EL von dem verquirlten Ei vermischen und mit den Gewürzen sowie etwas Zitronenschale abschmecken.

Das restliche Ei für die Sesamstange verwenden.

Ricottamasse 10 Minuten ziehen lassen. Wasser aufkochen und salzen.

Mit zwei Löffeln Nocken formen und in das Wasser gleiten lassen. Etwa 10 Minuten zart wallend köcheln lassen.

Für die Sesamstange:

1 Rolle Blätterteig
 Verquirltes Ei, von oben
 1 TL heller Sesam
 1 TL schwarzer Sesam
 Salz, aus der Mühle

Blätterteig ausrollen und in ca. 3 cm breite Streifen schneiden.

Streifen mit dem verquirlten Ei bestreichen und mit Sesam bestreuen.

Anschließend eindrehen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Noch einmal mit Ei bestreichen, mit Sesam bestreuen und leicht mit salzen. Ca. 10 Minuten backen bis die Stangen eine goldbraune Farbe haben.

Für die Garnitur:

1 Beet Gartenkresse

Einen Suppenteller vorsichtig jeweils zur Hälfte mit der gelben und der roten Suppe befüllen. Dann in die Mitte eine Ricotta-Nocke setzen und diese mit Kresse garnieren. Die Sesamstange quer über den Tellerrand legen und die Suppe servieren.



Walter Handschuch

Asiatisches Thunfisch-Türmchen mit Mango, Wasabi-Gurken, Pak Choi und Korallenhippe

Zutaten für zwei Personen

Für den Thunfisch:

250 g Thunfischfilet in Sushi-Qualität
3 große Frühlingszwiebeln
1 mittelgroße, milde rote Chilischote
5 cm Ingwer
1 Mango
2 Limetten, Saft
Sojasauce, zum Abschmecken
Fischsauce, zum Abschmecken
2 Stangen Zitronengras
1 Bund Koriander
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Thunfisch in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Zitronengras weichklopfen, die äußeren Blätter entfernen, den Rest sehr fein hacken. Chili von Kernen und Trennhäuten befreien und fein würfeln. Ingwer reiben. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern lösen und fein würfeln. Alles miteinander vermengen und mit geschnittenem Koriander, Salz, Pfeffer, Sojasauce, Fischsauce und etwas Limettensaft abschmecken. Den Thunfisch in einen Servierring schichten.

Für die Gurken:

2 kleine Bauerngurken
1 Limette, Saft
100 g Crème fraîche
½ TL Wasabi-Paste

Gurken schälen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und anschließend in sehr feine Würfel schneiden. Gurken salzen und auswässern lassen. Crème fraîche mit Wasabi-Paste glatrühren und mit Limettensaft abschmecken. Gurken mit der Wasabi-Crème-fraîche marinieren.

Für den Pak Choi:

4 mittelgroße Pak Choi
Sojasauce, zum Würzen
Teriyaki-Sauce, zum Würzen
Süßscharfe Chilisauce, zum Würzen
Pflanzenöl, zum Braten

Vom Pak Choi die äußeren Blätter entfernen, so dass ein kleines Herz stehen bleibt. Der Länge nach teilen und in Öl kurz scharf anbraten. Mit Sojasauce, Chilisauce und Teriyaki ablöschen und schwenken.

Für die Avocado:

2 reife Avocado
1 mittelgroße, milde rote Chilischote
1 Limette, Saft
1 EL süßscharfe Chilisauce
Salz, aus der Mühle

Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch herausnehmen. Mit Limettensaft, fein gehackter Chili und Chilisauce pürieren und anschließend auf die Thunfisch-Masse streichen. Salzen.

Für die Korallenhippe:

100 ml Rote-Bete-Saft
60 ml Sprudelwasser
50 ml Rapsöl
15 g Mehl
1 Msp. Chilipulver
Salz, aus der Mühle

Alle Zutaten mit einer Prise Salz in eine Quetschflasche geben und durch Schütteln vermengen. Pfanne auf mittlere bis hohe Temperatur erhitzen und mit der Flasche einen ca. 8 cm großen Kreis in die Pfanne geben. Wenn die Korallenhippe beginnt braun zu werden, aus der Pfanne nehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Garnitur:

1 Frühlingszwiebel
1 milde rote Chilischote
1 EL heller, gerösteter Sesam

Frühlingszwiebel putzen, in sehr feine Streifen schneiden oder schälen und in Eiswasser abschrecken. Chili in feine Ringe schneiden. Gericht mit Gurke,

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF Fischratgeber ist **Thunfisch (Echter Bonito)** aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (*Stand Juli 2026*):

- 1. Wahl: Atlantik FAO 21, 27, 31, 34, 41, 47 // Westlicher und mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81 // Indischer Ozean FAO 51, 57, Handleinen und Angelleinen