

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 09. April 2026  
Tagesmotto „Eier“ mit Björn Freitag



Paula Zimmer

**Rindertatar mit herzhafter Zabaione, in Schnittlauch-Öl  
konfiertem Eigelb und frittierten Kapern**

Zutaten für zwei Personen

**Für das Tatar:**

120 g Rinderfilet  
1 Sardellenfilet in Öl  
1 TL Kapern in Salzlake  
1-2 Cornichons  
1 Schalotte  
1 Zitrone, Saft  
1 TL mittelscharfer Senf  
1 TL körniger Senf  
1 TL Worcestershiresauce  
1 Spritzer Tabasco  
1 TL Olivenöl  
½ Bund Schnittlauch  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Fleisch fein würfelig schneiden. Sardellenfilet ebenfalls fein schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Schalotte abziehen und mit Kapern und Cornichons fein hacken. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Fleisch, Sardelle, Schalotte, Kapern und Cornichons vermengen und mit Zitronensaft, Schnittlauch, Worcestershiresauce, Senf, Ketchup, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Tatar in einem Ring anrichten.

**Für die Zabaione:**

1 Zitrone, Saft  
2 Eier  
50 g Parmesan  
80 ml trockener Weißwein  
Bunter Pfeffer, aus der Mühle  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Parmesan reiben. Eier trennen und die Eigelbe auffangen. Eiweiße anderweitig verarbeiten. Eigelbe und Weißwein über dem Wasserbad bis zu einer Temperatur von 65-68 Grad luftig schlagen. Dann vom Wasserbad nehmen und nochmal kurz kalt schlagen.  
Parmesan sehr fein reiben und löffelweise unterziehen. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Zabaione mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

**Für das Öl:**

1 Bund Schnittlauch  
300 ml Traubenkernöl

Öl erwärmen und mit Schnittlauch fein pürieren, dann durch ein feines Sieb oder einen Filter passieren. Öl warm halten

**Für das Eigelb:**

2 Eier  
Schnittlauch-Öl, von oben

Form mit dem Schnittlauch-Öl einstreichen. Eier trennen und die Eigelbe auffangen. Eiweiße anderweitig verarbeiten. Eigelbe in die eingeölte Form geben und das restliche Schnittlauch-Öl vorsichtig in die Form gießen. Die Eigelbe müssen bedeckt sein.

Form in ein Wasserbad stellen und die Eigelbe bei 63-65 Grad 10-12 Minuten konfieren.

**Für die frittierten Kapern:**

2 EL Kapern, trocken in Meersalz  
2 EL Kapern, in Salzlake

Kapern gut trockentupfen, dann leicht mehlieren. In heißem Fett knusprig frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Neutrales Öl, zum Frittieren  
Mehl, zum Mehlieren

**Für die Garnitur:** Gericht mit Radieschen und Schnittlauch garnieren.  
1 Radieschen mit Grün  
6-8 Halme Schnittlauch

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF sind **Sardellen** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen  
(Stand April 2026):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Biskaya (ICES 8) // Mittelmeer  
FAO 37: Nordspanien (GSA 6), Löwengolf (GSA 7), Ligurische  
Meer (GSA 9), Ägäis (GSA 22), Schwarzes Meer (GSA 29),  
Pelagische Schleppnetze, Umschließungsnetze (Ringwaden)



**Felipe Bechtoldt**

## „Egg Surprise“: Sous-vide gegartes Ei und Zweierlei vom Sellerie mit Parmesanschaum, Dill-Öl und Croûtons

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Eier:** Die Eier in der Schale in ein Sous-Vide-Becken bei 70 Grad geben und für 17 Minuten garen.

**Für die den Sellerie mit Nussbutter:** Sellerie schälen und mit Hilfe eines Messers ungleichmäßige Selleriestücke herausbrechen. Butter in einer Pfanne schmelzen und langsam braun werden lassen. Sellerie darin schwenken.

**Für das Selleriepüree:** Restlichen Sellerie in Milch und Wasser weichkochen. Anschließend abgießen, dabei die Flüssigkeit auffangen. Dann den Sellerie mit Sahne zu einem cremigen Püree verarbeiten. Ggf. etwas Kochflüssigkeit zufügen. Sepia-Tinte und Knoblauch einarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Restlichen Sellerie, von oben  
2 Zehen schwarzer Knoblauch  
3 EL Butter  
300 ml Sahne  
200 ml Milch  
1 TL Sepia-Tinte  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Für den Parmesanschaum:** Parmesan reiben. Sahne, Milch und Butter im Topf geben, aufkochen lassen, vom Herd nehmen und Parmesan einarbeiten. Mit Salz abschmecken. Anschließend mit einem Stabmixer aufmixen bis ein Schaum entsteht.

80 g Parmesan  
60 g Butter  
200 ml Sahne  
200 ml Milch  
1 Msp. Lecithin  
Salz, aus der Mühle

**Für die Croûtons:** Brot würfeln und in Butter goldbraun braten.

2 Scheiben Weißbrot  
2 EL Butter

**Für das Dillöl:** Öl auf 70 Grad erhitzen und mit dem Dill mixen. Anschließend filtern.

1 Bund Dill  
200 ml Rapsöl

**Für die Garnitur:** Kresse zupfen.

1 Beet Gartenkresse

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Susanne Thomssen

## Schottische Eier mit Spinatgemüse, Kartoffelwürfeln und Ofentomaten

Zutaten für zwei Personen

### Für die Schottischen Eier:

500 g gemischtes Hackfleisch  
 2 Brötchen vom Vortag  
 7 Eier, Größe L  
 1 TL Milch  
 1 TL mittelscharfer Senf  
 Pflanzenöl, zum Frittieren  
 100 g Mehl  
 100 g Panko  
 1 kleines Bund glatte Petersilie  
 Edelsüßes Paprikapulver, zum Würzen  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Eine Fritteuse auf 180 Grad erhitzen.

Vier Eier für 3-4 Minuten kochen. Eier anschließend eiskalt abschrecken. Brötchen in warmem Wasser einweichen. Anschließend ausdrücken. Petersilie fein hacken. Hackfleisch mit Brötchen, Petersilie, einem rohen Ei und Senf verkneten und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Hackmasse ausrollen. Gekochte Eier einzeln mit der Hackmasse umhüllen. Eine Panierstraße aus zwei mit der Milch verquirlten Eiern, Mehl und Semmelbröseln parat stellen. Eier in Hackfleischmasse zunächst im Mehl, anschließend im Ei und zum Schluss in den Semmelbröseln wenden und in der Fritteuse goldbraun frittieren. Herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

### Für den Spinat:

300 g Blattspinat  
 1 Zwiebel  
 1 Knoblauchzehe  
 200 ml Sahne  
 100 ml Milch  
 1 EL Pflanzenöl  
 Muskatnuss, zum Reiben  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spinat waschen und für 2 Minuten in Salzwasser blanchieren. Anschließend eiskalt abschrecken und den Spinat in einem Sieb abtropfen lassen. Restliches Wasser auspressen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und würfeln. Beides in Pflanzenöl anbraten. Spinat hinzugeben und schwenken. Sahne und Milch hinzugeben und einmal aufkochen lassen. Bei schwacher Hitze einige Minuten köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

### Für die Kartoffelwürfel:

100 g festkochende Kartoffeln  
 Pflanzenöl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und 1x1 cm große Würfel schneiden. Kartoffelwürfel in einer Schale mit kaltem Wasser waschen. So oft wiederholen bis das Wasser klar bleibt. Kartoffelwürfel in einer Pfanne mit Öl anbraten bis sie gar und goldgelb sind. Mit Salz würzen.

### Für die Ofentomaten:

2 Rispen Kirschtomaten  
 2 EL Ahornsirup  
 3 Zweige Thymian  
 2 TL Fleur de Sel

Tomaten mit Thymian in eine Auflaufform legen und mit Ahornsirup und Salz würzen. Tomaten im Ofen schmoren bis sie leicht aufplatzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 09. April 2026  
Zusatzgericht von Björn Freitag



### Wachtelbrust-Curry mit Polenta und Wachtelei

Zutaten für zwei Personen

**Für das Curry mit Polenta:**

- 1 Pak Choi
- 3 Stangen Frühlingszwiebel
- 1 rote Chilischote
- 1 Mango
- 1 Limette, Abrieb & Saft
- 50-80 g Instant Polenta
- 200 ml Kokosmilch
- 300 ml Geflügelfond
- Rapsöl, zum Braten
- 1 Zitronengras
- 1 TL Currypulver
- Salz, aus der Mühle

Das Zitronengras halbieren und in einen Topf mit etwas Rapsöl geben und leicht anschwitzen. Currypulver und Limettenabrieb hinzugeben und ebenfalls leicht anschwitzen. Mit Geflügelfond ablöschen. Den grünen Teil des vom Pak Choi abschneiden und beiseitelegen. Den weißen Teil klein schneiden und in das Curry geben. Chili fein schneiden und ebenfalls hinzugeben. Frühlingslauch putzen, in feine Ringe schneiden und zugeben. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und gleichmäßig würfeln. Curry mit Limettensaft und Salz abschmecken. Zitronengras herausnehmen. Kokosmilch einrühren und einmal aufkochen lassen. Polenta einrühren und unter Rühren weiterkochen bis die Polenta weich und das Curry leicht eingedickt ist. Je nach Geschmack mehr oder weniger Polenta verwenden. Kurz vor Garende das Grün des Pak Choi und die Mango hinzufügen. Curry nochmals mit Salz und Limettensaft abschmecken.

**Für die Wachtelbrust:**

- 2 küchenfertige Wachteln
- Pflanzenöl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle

Wachtel filetieren, Keulen und Brust beiseitelegen. Karkassen anderweitig verarbeiten, zum Beispiel für eine Sauce. Wachtelfleisch in einer Pfanne mit Pflanzenöl auf der Hautseite braten. Kurz vor Ende der Garzeit umdrehen, salzen und in der Pfanne garziehen lassen.

**Für die Wachteleier:**

- 4 Wachteleier
- Pflanzenöl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle

Wachteleier mit einem Messer anschlagen, anschließend in eine Pfanne geben und mit etwas Pflanzenöl zu Spiegeleiern braten. Mit Salz würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.