

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 09. März 2026** ▪
Leibgericht mit Johann Lafer



Paulina Bek

**Rote-Bete-Risotto mit Ziegenkäse-Espuma, Petersilien-Öl
und knusprigem Walnuss-Karamell**

Zutaten für zwei Personen

Für das Rote Bete Risotto:

160 g Risottoreis
150 g Rote Bete
2 Schalotten
1 große Knoblauchzehe
1 Zitrone, Abrieb
½ Orange, Abrieb
40 g Parmesan
40 g Butter
350 ml Rote-Bete-Saft
400 ml Gemüsefond
80 ml trockener Weißwein
1 EL Olivenöl
2 Zweige Thymian
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Rote-Bete-Saft, Gemüsefond und 100–150 ml Wasser in einem Topf erhitzen und warm halten. Schalotte abziehen und fein würfeln, Knoblauch abziehen und sehr fein hacken. Rote Bete schälen und in sehr kleine Würfel schneiden. Olivenöl und 30 g Butter in einem Topf erhitzen und die Thymianzweige hineingeben. Schalotte bei mittlerer Hitze glasig dünsten, Knoblauch kurz mitdünsten. Dabei nicht bräunen. Risottoreis zugeben und unter Rühren 1–2 Minuten glasig werden lassen. Mit Weißwein ablöschen und diesen nahezu vollständig einkochen lassen. Rote-Bete-Würfel unterrühren. Anschließend die heiße Rote-Bete-Saft-Gemüsefond-Mischung kellenweise zugeben und regelmäßig umrühren. Das Risotto so lange garen, bis der Reis cremig ist und noch leichten Biss hat. Den Topf vom Herd ziehen und die Thymianzweige entfernen. Parmesan und die restlichen Butter unterrühren, anschließend Zitronen- und Orangenabrieb unterheben. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Das Risotto etwa 5 Minuten ruhen lassen und anschließend servieren.

Für das Petersilien-Öl:

200 ml Traubenkernöl
½ Bund glatte Petersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Stängel der Petersilie entfernen und die Blätter mit dem Traubenkernöl und Salz mixen. Anschließend alles in einem Topf erhitzen, aber nicht zum Kochen bringen. Sofort durch ein feines Passiertuch in eine kleine Dosierflasche füllen und kaltstellen. Anfallende Presskuchen fein zupfen und als Topping verwenden.

Für das Ziegenkäse-Espuma:

1 Zitrone, Saft & Abrieb
150 g Ziegenfrischkäse
50 ml Sahne
2 Zweige Thymian
Salz, aus der Mühle
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Sahne in einem kleinen Topf sanft auf etwa 70–75 °C erhitzen, dabei nicht kochen lassen. Ziegenfrischkäse einrühren, bis eine glatte, homogene Masse entsteht. Thymianzweige hinzufügen und die Mischung etwa 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend den Thymian entfernen. Einen Esslöffel Zitronensaft, etwas Zitronenabrieb sowie Salz und weißen Pfeffer nach Geschmack unterrühren. Die Masse durch ein feines Sieb in einen Sahne-Siphon füllen und verschließen. Eine Gaskapsel aufschrauben und den Siphon kräftig schütteln. Vor dem Anrichten nochmals gut schütteln und das Espuma aufsprühen.

Für das Walnuss-Karamell:

50 g Walnüsse
40 g Zucker
1 Prise Fleur de Sel

Walnüsse zerbröseln oder klein hacken. Eine beschichtete Pfanne auf mittlere Hitze stellen und den Zucker hineingeben. Warten, bis der Zucker vollständig schmilzt und goldfarben karamellisiert. Walnüsse hinzufügen und unter ständigem Rühren wenden, sodass alle Nüsse gleichmäßig vom Karamell umhüllt sind. Die Pfanne sofort vom Herd ziehen. Die karamellisierten Nüsse auf Backpapier auseinanderziehen, mit Salz bestreuen und vollständig auskühlen lassen.

Für die Garnitur: Zitronen und Orangenschale abreiben. Eine Scheibe der Salzzitrone in Streifen schneiden und ebenfalls als Garnitur verwenden.
½ Salzzitrone
½ Zitrone, Abrieb
½ Orange, Abrieb
1 Handvoll Erbsensprossen
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Philipp Hofmann

Frikadelle mit gebratenem Spitzkohl, Kartoffelstampf und Omas Bohnensalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Frikadellen:

- 500 g Schweinehackfleisch
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 altbackenes Brötchen, vom Vortag
- 1 Ei
- 1 EL mittelscharfen Senf
- 1 Spritzer Srirachasauce
- 10 ml dunkle Sojasauce
- 2-3 Spritzer Worcestershiresauce
- Neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
- ½ Bund Schnittlauch
- 4 Zweige krause Petersilie
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Brötchen in Wasser einweichen. Zwiebel abziehen und möglichst fein würfeln. Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Knoblauch abziehen und pressen. Sobald das Brötchen vollständig durchweicht ist, gut ausdrücken und etwa die Hälfte davon zusammen mit der Zwiebel, den Kräutern und dem Knoblauch in eine Schüssel geben. Die übrigen Zutaten hinzufügen und alles mit den Händen gründlich verkneten, bis eine gleichmäßige, homogene Masse entsteht. Aus der Masse, je nach gewünschter Größe, 4–5 gleich große Frikadellen formen. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Frikadellen hineingeben, leicht flach drücken und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten etwas über goldbraun braten.

Für den gebratenen Spitzkohl:

- ½ Spitzkohl
- 50 g gesalzene Butter
- 50 ml dunkle Sojasauce
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spitzkohl halbieren und von der Spitze, bis kurz vor den Strunk in feine Streifen herunterschneiden. Die gesalzene Butter in einer Pfanne schmelzen und leicht braun werden lassen, dann den Spitzkohl hinzugeben und ca. 4-5 Minuten in der Butter braten. Mit etwas Sojasauce ablöschen und diese reduzieren lassen. Weitere 5 Minuten mitbraten und abschließend mit etwas Pfeffer abschmecken.

Für den Kartoffelstampf:

- 600 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 100 ml Sahne
- 100 g Butter
- Muskatnuss, zum Reiben
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Kartoffeln schälen, in etwa walnussgroße Stücke schneiden und in gesalzenem Wasser ca. 15 Minuten kochen, bis sie weich sind. Kartoffeln abgießen und beiseitestellen. Topf wieder auf den Herd stellen, Sahne und Butter hineingeben und bei niedriger Hitze langsam erwärmen, bis die Butter geschmolzen ist. Kartoffeln grob stampfen und die heiße Sahne-Butter-Mischung nach und nach unterrühren, bis die gewünschte Cremigkeit erreicht ist. Zum Schluss mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für Omas Bohnensalat:

- 1 Glas Wachsbrechbohnen
- 1 kleine Zwiebel
- 3 Frühlingszwiebeln
- 100 g Schmand
- 4 EL Weißweinessig
- 4 EL Rapsöl
- 1 Prise Zucker
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Bohnen abgießen und in eine Schüssel füllen. Mit Essig und Öl marinieren, leicht salzen und pfeffern und umrühren. Zwiebel abziehen und möglichst fein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Schmand und eine Prise Zucker mit den marinierten Bohnen vermischen. Anschließend nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sabine Barresi

Fettuccine alla carbonara mit Fenchel-Orangen-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für den Nudelteig:

2 Eier
125 g Semola Di grano duro
75 g Caputo Pasta fresca
1 Prise Salz + Salz für das Kochwasser

Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen und zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und etwa 15 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Anschließend den Teig mithilfe einer Nudelmaschine dünn ausrollen. Bei Bedarf leicht mit Semola bestäuben und in Fettuccine schneiden. In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Fettuccine darin 2–3 Minuten al dente garen. Die Pasta mit einer Zange direkt in die Pfanne zum Speck geben. Einen Teil des Nudelwassers auffangen und zur Eier-Käse-Mischung geben.

Für die Sauce alla carbonara:

75 g Guanciale
1 Knoblauchzehe
2 Eier
25 g Pecorino
25 g Parmesan
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Speck in Streifen schneiden. Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Pecorino und Parmesan fein reiben. Eier in einer Schüssel verquirlen und den geriebenen Käse unterrühren. Guanciale in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze knusprig auslassen, bis er goldbraun ist. Etwa 1 Teelöffel für die Garnitur beiseitestellen. Die frisch gekochten Nudeln zusammen mit dem Knoblauch in die Pfanne geben und die Pfanne vom Herd nehmen. Die Eier-Käse-Mischung nach und nach unter Zugabe eines Teils des aufgefangenen Nudelwassers über die Nudeln geben. Vorsichtig vermengen, bis eine cremige Sauce entsteht.

Für den Fenchel-Orangen-Salat:

1 Fenchelknolle
1 Orange, Filets
30 g Pinienkerne

Fenchel waschen und dünn hobeln, Fenchelgrün für die Dekoration beiseitestellen. Orange schälen und filetieren. Pinienkerne ohne Fett in der Pfanne rösten.

Für das Salat-Dressing:

1 Orange, Saft
1 TL Dijonsenf
1 EL Balsamico bianco
1 TL Ahornsirup
4 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Alle Zutaten zusammen vermengen und über den Fenchel-Orangen-Salat geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Salat separat servieren.

Für die Garnitur:

1 TL Guanciale (von oben)
1 TL Parmesan (von oben)
2 Zweige glatte Petersilie

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Käse reiben.
Gericht mit Guanciale, Käse und Petersilie garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Luca Di Felice

Tagliata vom Entrecôte mit gegrillter Paprika und Rucola-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für das Entrecôte:

2 Entrecôte-Steaks, à 250g
 2 Knoblauchzehen
 1 EL Olivenöl
 2 Zweige Rosmarin
 1 TL grobes Meersalz
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Entrecôte etwa 30 Minuten vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Anschließend beide Seiten mit Olivenöl einreiben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eine schwere Pfanne, idealerweise aus Gusseisen, stark erhitzen und einen Esslöffel Olivenöl darin sehr heiß werden lassen. Knoblauch und Rosmarin kurz in der Pfanne aromatisieren, das Entrecôte einlegen und auf jeder Seite 2–3 Minuten kräftig anbraten, bis sich eine schöne Kruste bildet. Fleisch aus der Pfanne nehmen und vor dem Aufschneiden 5–8 Minuten ruhen lassen, damit sich die Fleischsäfte gleichmäßig verteilen.

Vor dem Servieren Fleisch quer zur Faser in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf Tellern fächerförmig anrichten.

Für die gegrillte Paprika:

1 rote Paprika
 1 gelbe Paprika
 1 rote Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 Olivenöl, zum Anbraten
 1 Zweig Rosmarin
 1 Prise grobes Meersalz
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und in Spalten schneiden. Paprika waschen, entkernen und in Streifen oder Spalten schneiden. Grillpfanne auf mittlerer bis hoher Hitze erwärmen und etwas Olivenöl hineingeben. Paprikastreifen darin anbraten, den leicht angedrückten Knoblauch, die Zwiebelspalten und Rosmarin hinzufügen. Alles 2–4 Minuten pro Seite grillen, bis die Paprika noch bissfest ist. Zum Schluss mit grobem Meersalz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

Für den Rucola-Salat:

100 g Rucola
 10 Kirschtomaten
 30 g Parmesan
 1 EL dunkler Balsamico
 ½ TL Honig
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rucola waschen und trockenschleudern. Kirschtomaten waschen und halbieren. Dressing aus Olivenöl, Honig, Balsamico, Salz und Pfeffer anrühren. Kurz vor dem Servieren Dressing über den Salat geben. Parmesan über den Salat reiben.

Für die Garnitur:

30 g Parmesan
 1 Prise grobes Meersalz

Parmesan hobeln. Parmesanspäne über den Salat streuen, Fleisch mit Meersalz würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sigrid Lang

Königsberger Klopse mit Petersilienkartoffeln und Rote-Bete-Apfel-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Königsberger Klopse:

300 g gemischtes Hackfleisch
 2 Sardellenfilets
 50 g Kapern Nonpareilles
 3 Zwiebeln
 1 Zitrone, Saft
 2 Scheiben Tramezzinibrot
 1 Ei
 200 ml Sahne
 2 EL Butter
 1 EL mittelscharfen Senf
 1 L Rinderfond
 100 ml weißer Essig
 Neutrales Öl, zum Braten + Frittieren
 1 EL Mehl
 5 Pimentkörner
 5 Wacholderbeeren
 1 EL Senfsaat
 2 Nelken
 2 Lorbeerblätter
 10 schwarze Pfefferkörner
 1 EL Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Petersilienkartoffeln:

400 g kleine, festkochende Kartoffeln
 ½ Bund glatte Petersilie
 Salz, aus der Mühle

Für den Rote-Bete-Apfel-Salat:

1 rohe Rote Bete
 1 Apfel, z.B. Topas oder Boskop
 10 Walnusskerne
 20 ml Apfelessig
 1 EL Honig
 40 ml Walnussöl
 1 EL Kürbiskernöl
 1 Prise Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebeln abziehen und vierteln. Tramezzini in etwas Wasser einweichen, dann gut ausdrücken. Rinderfond zusammen mit den Zwiebelvierteln, Pfefferkörnern, Wacholderbeeren, Pimentkörnern, Nelken, Senfsaat und Lorbeerblättern aufsetzen. Essig, Zucker und Salz hinzufügen, kräftig abschmecken und die Brühe mindestens 5 Minuten leicht köcheln lassen. Hackfleisch mit Salz, Pfeffer, Ei, eingeweichtem Brot, Senf, fein gehackter Zwiebel, zwei Drittel der Kapern und fein zerdrückten Sardellenfilets gründlich vermengen. Mit einem Eisportionierer gleichmäßige Klopse abstechen und mit feuchten Händen rund formen. Klopse vorsichtig in den siedenden, nicht kochenden Sud geben und etwa 15 Minuten ziehen lassen.

Butter in einem Topf schmelzen, Mehl einrühren und eine helle Mehlschwitze herstellen. Den selbst hergestellten Sud nach und nach unter ständigem Rühren zugießen, bis eine glatte Sauce entsteht, einige Minuten sanft köcheln lassen, dann mit Sahne verfeinern und mit Salz, Pfeffer, Zucker sowie nach Belieben etwas Zitronensaft abschmecken. Übrige Kapern in heißem Öl kurz knusprig frittieren. Die Klopse mittig auf Tellern anrichten, die Zwiebelviertel dazwischen legen und mit den frittierten Kapern bestreuen.

Kartoffeln schälen, in Salzwasser kochen und anschließend abdämpfen lassen. Petersilie waschen, trockenwedeln, hacken und über den Kartoffeln verteilen.

Rote Bete und Apfel schälen und auf einer Vierkantreibe grob raspeln. Aus Apfelessig, Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und Walnussöl eine Vinaigrette anrühren und mit der geriebenen Bete und dem Apfel gründlich vermengen. Walnüsse in etwas Zucker leicht karamellisieren und unter den Salat heben. Kurz vor dem Servieren einen Teelöffel Kürbiskernöl zum Salat geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Matthias Ewert

Skrei mit Pastinaken-Püree, wildem Brokkoli, Chorizo und aromatisierter Buttermilch

Zutaten für zwei Personen

Für den Skrei:

400 g Skreifilet, ohne Haut
100 g Butter
Neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 60 Grad Umluft vorheizen.

Skrei in einer Pfanne mit Öl anbraten. In eine Auflaufform legen und im Backofen glasig garen. Kurz vor dem Servieren in einer Pfanne in zerlassener Butter schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Pastinaken-Püree:

400 g große Pastinaken
½ Zitrone, Saft
150 g Ricotta
2 frische Kaffirlimettenblätter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pastinaken schälen, in kleine Würfel schneiden und zusammen mit den Kaffirlimettenblättern sowie 3 EL Zitronensaft etwa 15–20 Minuten kochen, bis sie weich sind. Anschließend Wasser abgießen, Kaffirlimettenblätter entfernen, Ricotta hinzufügen und alles fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Chorizo:

200 g scharfe Chorizo
Neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten

Haut der Chorizo entfernen und die Wurst in kleine Stücke schneiden. In einer Pfanne mit etwas neutralem Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auslassen, bis sie Fett freigeben. Anschließend die Chorizo durch ein feines Sieb abgießen und beiseitestellen.

Für den wilden Brokkoli:

250 g wilder Brokkoli
3 EL dunkle Sojasauce
Neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Brokkoli in einer Pfanne kurz scharf anbraten und mit Sojauce ablöschen und mit Pfeffer abschmecken.

Für die aromatisierter Buttermilch:

1 Knoblauchzehe
250 ml Buttermilch
50g Crème fraîche
1 TL Fischesauce
1 Kaffirlimettenblatt
1 TL Palmzucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kaffirlimettenblatt grob zerreißen und die Knoblauchzehe andrücken. Beides zusammen mit Fischesauce und Palmzucker in die Buttermilch geben. Mischung bei 60 °C Umluft im Ofen sanft ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren die Buttermilch durch ein feines Sieb passieren und die Crème fraîche unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Buttermilch mit etwas ausgelassenem Chorizofett in eine Sauciere geben und zum Selbstgießen neben den Teller stellen.

Für die Garnitur: Gericht mit Sprossen garnieren.
1 Beet Erbsensprossen

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **Skrei (Winterkabeljau)** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand Januar 2026*):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island (ICES 5.a) (Langleinen)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island (ICES 5.a) (Grundschieppnetze)
- 2. Wahl: Nordpazifik FAO 61, 67: Beringsee (USA) (Wildfang)