

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 09. Oktober 2025 ▪**  
**Tagesmotto „Mariniert“ mit Robin Pietsch**



**Gerry Zimmermann**

**Marinierter Tofu "Asia Style" mit Erbsen-Kichererbsen-Reis und Gurkensalat**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Tofu:**

- 2 Blöcke Naturtofu à 400 g
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 rote Peperoni
- 1 EL Butter
- 4 EL helle Sojasauce
- 5 EL Teriyakisauce
- 2 EL Öl
- Geräuchertes Paprikapulver, zum Einreiben
- Edelsüßes Paprikapulver, zum Einreiben

Je zwei Schaschlikspieße parallel zueinander mittig durch den Tofu stechen. Anschließend den Tofu beidseitig kreuzweise bis auf die Spieße einschneiden. Tofu von beiden Seiten großzügig mit Paprikapulver einreiben. Öl in einer Pfanne erhitzen. Tofu darin von beiden Seiten bei mittlerer bis hoher Hitze goldbraun anbraten.

Butter zum Tofu dazugeben und anschließend mit Sojasauce, Teriyakisauce und Wasser ablöschen. Tofu immer wieder mit dem Sud beträufeln und darin wenden. Sud bei hoher Hitze einkochen, bis er die gewünschte Konsistenz hat.

Frühlingszwiebel und Peperoni putzen und in feine Ringe schneiden. Kurz bevor der Sud fertig eingekocht ist, beides dazugeben. Tofu mehrmals im Sud wenden und so großzügig wie möglich, mit dem Sud bedecken.

**Für den Reis:**

- 120 g Basmati-Reis
- 40 g TK-Erbsen
- 40 g vorgegarte Kichererbsen
- Salz, aus der Mühle

Reis in Salzwasser kochen. 2 Minuten vor Schluss TK-Erbsen und Kichererbsen unterheben. Mit Salz abschmecken.

**Für den Gurkensalat:**

- ½ Salatgurke
- 2 EL Weißweinessig
- 1 TL Sojasauce
- 1 TL Sesamöl
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 1 TL Zucker
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke mit Schale in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Gurke mit Weißweinessig, Sojasauce, Zucker, Öl, Sesamöl, Salz und Pfeffer abschmecken und gut vermengen. Gurkensalat beiseitestellen und ziehen lassen.

**Für die Garnitur:**

- 1 Frühlingszwiebel
- Heller Sesam, zum Garnieren
- 3 Zweige Koriander
- Crispy-Chili-Öl, zum Beträufeln

Gurkensalat auf Teller geben und darauf anrichten. Nach Geschmack mit Crispy Chili-Öl beträufeln. Schaschlikspieße vor dem Verzehr aus dem Tofu entfernen. Reis mit Sesam garnieren. Eingekochten Sojasud zusätzlich bereitstellen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Margarete Krämer-Of**

## **Heilbutt in Kräuter-Marinade mit Pinienkern-Salsa, Blumenkohlcreme und orientalisch marinierten Blumenkohlröschen**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Heilbutt:**

2 Heilbuttfillets à 150g, ohne Haut  
1 EL Olivenöl  
½ Bund glatte Petersilie  
½ Bund Koriander  
1 Prise gemahlener Koriander  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### **Für die Pinienkern-Salsa:**

1 kleine Stange Staudensellerie  
½ rote milde Chilischote  
6 entsteinte Kalamata-Oliven  
1 EL Kapern + 1 EL Kapernwasser  
1 große Schalotte  
½ Limette, Saft & Abrieb  
4 entsteinte Datteln  
2 EL Olivenöl  
30 g Pinienkerne  
1 Zweig Petersilie  
1 Zweig Koriander  
5 Fäden Safran  
1 Prise Pul Biber Flocken  
Piment d'Espelette, zum Abschmecken  
1 Prise Xanthan  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### **Für die Blumenkohlcreme:**

½ Kopf Blumenkohl  
½ Zitrone, Saft  
300 ml Vollmilch  
30 ml Sahne  
25 g Butter  
Scharfe Chilisaucе, zum Abschmecken  
1 Lorbeerblatt  
1 Prise gemahlener Kreuzkümmel  
Salz, aus der Mühle  
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Petersilie und Koriander abrausen, trockenwedeln und hacken.

Gemahlenen Koriander, Petersilie, Koriander und Olivenöl vermischen, in eine kleinere Schale geben und die Fischfilets darin marinieren. Bis 6-7 Minuten vor dem Servieren ziehen lassen. Dann den Fisch in eine lauwarme Pfanne geben und im Ofen ca. 4-5 Minuten (je nach Dicke der Filets) garen. Dann herausnehmen und auf die Teller geben.

Schalotte abziehen. Mit Staudensellerie und der Chili fein würfeln. Alles mit Pinienkernen zusammen leicht rösten.

Datteln, Kapern, Petersilie, Koriander und Oliven klein schneiden, zugeben und ganz kurz mit garen.

Safranfäden in kochendem Wasser einweichen. Dann Safranfäden mitsamt Safranwasser in die Pfanne geben. Würzen.

Xanthan mit 50 ml Wasser mischen. ½ TL davon zugeben, gut verrühren und kühl stellen.

Die Röschen des Kohls kleinschneiden. 10 Blumenkohlröschen beiseitelegen.

Den zerteilten Blumenkohl in einen hohen Topf mit kleinem Durchmesser geben, mit dem Lorbeerblatt in der Milch und der Sahne 15-20 Minuten garen. Aufpassen, dass die Milch-Sahne-Mischung nicht überkocht. Butter in einen Topf geben und schmelzen.

Sobald der Kohl weich ist, alles durch ein Sieb gießen, dabei die Milch-Sahne-Mischung aufbewahren. Lorbeerblatt entfernen. Rest mit dem Stabmixer gut pürieren. Ggf. durch ein Sieb streichen. Dann die Milch nach und nach hinzufügen bis das Püree die richtige Konsistenz hat. Geschmolzene Butter zufügen. Creme mit etwas Zitronensaft, Chilisaucе, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Blumenkohlröschen:**

Blumenkohlröschen, von oben  
 ½ Zitrone, Saft  
 ½ Ei  
 125 ml eiskaltes Mineralwasser  
 2 EL Ponzusauce  
 2 EL Sonnenblumenöl +  
 Sonnenblumenöl, zum Frittieren  
 50 g Mehl  
 50 g Stärke  
 2 Prisen gemahlener Kreuzkümmel  
 2 Prisen gemahlener Kurkuma  
 2 Prisen Ras el-Hanout  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

1 TL Zitronensaft auspressen. Zitronensaft, Öl, Ponzusauce, einer Prise Kreuzkümmel, Ras el-Hanout, einer Prise Kurkuma und eine Prise Salz mischen.

Blumenkohlröschen kurz in gut gesalzenem Wasser blanchieren, damit sie die Marinade besser aufnehmen. Abgießen und in der Marinade mindestens 15 Minuten marinieren, danach mit Küchenpapier abtupfen. Tempurateig aus Mehl, Stärke, Mineralwasser, einer Prise Kreuzkümmel, einer Prise Kurkuma und verrührtem Ei herstellen. Blumenkohlröschen durch den Tempura Teig ziehen. In Sonnenblumenöl ca. 7 Minuten bei 170 Grad frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **Heilbutt** nur bedingt aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand September 2025*):

- 2. Wahl: Norwegen, Aquakultur: Netzkäfiganlagen
- 2. Wahl: Nordostpazifik FAO 67, Nordwestatlantik FAO 21, Wildfang: Grundangleinen



**Steffen Schwanitz**

## **Sous-vide gegarter Lammrücken im Kräutermantel mit Portweinsauce, Polenta und gebratenen Kirschtomaten**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Lammrücken:**

- 2 küchenfertige, ausgelöste Lammrücken à 220 g
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone, Saft
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Zweig Thymian
- 5 Blätter Zitronenmelisse
- 1 Bund Blatt Petersilie
- 1 Zweig Majoran
- ½ Bund Liebstöckel
- 1 Zweig Minze
- 1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TL Fenchelsamen
- 1 EL Rohrzucker
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 70 Grad vorheizen.

Knoblauch abziehen und klein würfeln. Aus klein gewürfelten Knoblauchzehen, Senf, 1 Spritzer Zitronensaft, Kreuzkümmel, Fenchelsamen, 1 Prise Zucker, Pfeffer, Rosmarin, Thymian und Olivenöl eine Marinade herstellen. Lammrücken damit einreiben und in einem Vakuumbbeutel vakuumieren. Dann bei 58 Grad sous-vide garen. Nach 20 Minuten herausnehmen, trocken tupfen, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und allseitig scharf anbraten.

Restliche Kräuter grob hacken, Fleisch darin wälzen und 5 Minuten im Backofen ruhen lassen.

### **Für die Sauce:**

- 200 g Lammhackfleisch
- 1 Knollensellerie
- 2 Karotten
- 2 mittelgroße rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 200 ml Portwein
- 250 ml Lammfond
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Agavendicksaft
- 1 EL Worcestersauce
- 2 EL neutrales Pflanzenöl
- 20 g dunkle Schokolade
- 3 EL Speisestärke
- Geräuchertes Paprikapulver, zum Abschmecken
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pflanzenöl in eine Pfanne geben und Lammhackfleisch mit Tomatenmark, Salz und Pfeffer anbraten.

Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel, Knoblauch, Karotten und Sellerie würfeln, hinzugeben und braten. Mit Portwein und Fond ablöschen. Nach 15 Minuten in Topf umfüllen und mit Mixstab pürieren. Fond abseihen, mit Worcestersauce, Salz, Pfeffer, geräuchertem Paprikapulver, Schokolade und Agavendicksaft abschmecken. Mit Butter und ggf. Speisestärke abbinden.

**Für die Polenta:**

100 g Instant-Polenta  
250 ml Gemüsefond  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gemüsefond aufkochen, Polenta einrühren und 1 Minute quellen lassen.  
Vom Herd nehmen und mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Kirschtomaten:**

200 g Kirschtomaten ohne Strunk  
2 EL Olivenöl  
1 Zweig Rosmarin  
1 EL getrockneter Liebstöckel  
1 EL Zwiebelpulver  
1 EL Knoblauchpulver  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Öl in Pfanne erhitzen und Kirschtomaten anschwitzen. Alle Gewürze und Kräuter zugeben und kurz durchschwenken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 09. Oktober 2025 ▪**  
**Zusatzgericht von Robin Pietsch**



**Einlegefond – schnell und klassisch**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Einlegefond:**

2 Salatgurken  
2 Knoblauchzehen  
250 ml Weißweinessig  
5 Lorbeerblätter  
1 TL Senfkörner  
1 TL Pfefferkörner  
2 Zweige Dill  
150 g Zucker  
20 g Salz

Die Einmachgläser und Vakuumringe in kochendes Wasser geben, damit sie vollständig keimfrei werden.

Zucker, Salz, Pfefferkörner, Senfkörner, Lorbeerblätter, Weißweinessig und 500 ml Wasser in einen Topf geben und erhitzen. Kurz bevor die Mischung aufkocht, die Temperatur reduzieren und leicht köcheln lassen.

Gurken gründlich waschen und in Streifen schneiden. Anschließend die Gurken zusammen mit Dill in die vorbereiteten Einmachgläser füllen. Den heißen Einlegefond darübergießen, die Gläser verschließen und direkt auf den Kopf stellen. So entsteht beim Abkühlen ein Vakuum, das die Gurken haltbar macht.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.