

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



Gerry Zimmermann

Mariniert 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 Heilbuttfilets 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

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Petersilie und Koriander abbrausen, 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.

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

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 kühlen stellen.

Für die Blumenkohlcreme:

- ½ Kopf Blumenkohl
- ½ Zitrone, Saft
- 300 ml Vollmilch
- 30 ml Sahne
- 25 g Butter

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, Chilisauce, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.

- Scharfe Chilisauce, zum Abschmecken
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
- Salz, aus der Mühle
- Weißer Pfeffer, aus der Mühle

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: Grundlangleinen



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 Blattpetersilie
 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

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

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 Vakuumbeutel 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.

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: Gemüsefond aufkochen, Polenta einrühren und 1 Minute quellen lassen.

Vom Herd nehmen und mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

100 g Instant-Polenta

250 ml Gemüsefond

Muskatnuss, zum Reiben

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Kirschtomaten: Öl in Pfanne erhitzen und Kirschtomaten anschwitzen. Alle Gewürze und

Kräuter zugeben und kurz durchschwenken.

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

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
Z 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.