

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 09. September 2025 ▪
Vorspeise mit Björn Freitag



Heike Graue

Linsen-Tomaten-Suppe mit Brot-Chips

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

75 g rote Linsen
 5 Cherrytomaten
 200 g stückige Tomaten, aus der Dose
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 1 Limette, Saft & Abrieb
 ca. 15 g Ingwer
 300 ml Gemüsefond
 200 ml Kokosmilch
 1 EL Kokosöl
 25 g Koriander
 2 TL mittelscharfes Currypulver
 1 Msp. Chiliflocken
 1 Prise Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Das Öl in einem Topf bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Zwiebel abziehen, fein würfeln und in die Pfanne geben. Unter häufigem Rühren ca. 4 Minuten anbraten. Currypulver, Chiliflocken, Knoblauch und Ingwer zugeben und ca. 2 Minuten mit anbraten. Linsen waschen, dazugeben und gut unterrühren. Tomaten und Gemüsefond, ½ TL Salz und Pfeffer sowie grobgeschnittene Korianderstängel hinzufügen. Von der Kokosmilch 2 EL abnehmen und ebenfalls in die Suppe geben, gut umrühren. Einmal aufkochen lassen. Nach dem Aufkochen ca. 20 Minuten köcheln lassen. Die Linsen sollten weich sein, aber nicht zerfallen. Evtl. mit 75 ml Wasser verdünnen, dann abschmecken. Ca. 150 ml der fertigen Suppe beiseitestellen. Die übrige Menge mit dem Stabmixer pürieren.

Cherrytomaten in einer Pfanne mit Olivenöl und Knoblauch anbraten und als Einlage zur Suppe geben. Zum Schluss die stückige Menge auf 2 Schalen verteilen, die pürierte Suppe darübergerben und mit etwas Kokosmilch beträufeln. Mit den zerkleinerten Korianderblättern bestreut servieren.

Für die Brotchips:

½ Baguette, vom Vortag
 1 große Knoblauchzehe
 20 ml Olivenöl
 ½ TL Zatar
 1 Prise Salz

Baguette in ca. 10 dünne Scheiben schneiden.

Öl, Zatar und Salz verrühren, auf die Brotscheiben pinseln und ca. 10 Minuten auf einem Blech mit Backpapier in den Ofen geben.

Nach dem Backen mit der Knoblauchzehe über die krossen Scheiben reiben und abgekühlt zur Suppe servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Clara Waidmann

Couscous-Salat mit gerösteten Pinienkernen und Rispentomaten mit Cashewcreme-Füllung

Zutaten für zwei Personen

Für den Salat:

- 150 g Couscous
- ½ Gurke
- 1 Paprika
- 4 Rispentomaten
- 1 Zitrone, Saft
- 1 Salzzitrone
- 5 entkernte Datteln
- 150 ml Gemüsefond
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Bund Minze
- 1 EL Ras el-Hanout
- 1 Prise Zucker
- ½ TL Salz

Den Backofen 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Couscous mit kochendem Gemüsefond übergießen und ziehen lassen. Tomaten aushöhlen und mit Gurke, Paprika, Minze und Blattpetersilie klein schneiden. Zu dem aufgequollenen Couscous geben und mit Zitronensaft, Salz, Zucker und Ras el-Hanout würzen. Datteln klein schneiden und hinzugeben. Ca ½ TL von der Salzzitrone über den Couscous geben.

Für die gefüllten Tomaten:

- 4 Rispentomaten
- 1 Zitrone, Saft & Abrieb
- 200 g Seidentofu
- 50 ml Hafermilch
- 2 EL Sojasauce
- 100 g naturbelassene Cashewnüsse
- 2 EL Hefeflocken
- 2 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Salz

„Deckel“ der Rispentomaten abtrennen und aushöhlen. Cashews klein hackeln und mit Seidentofu, Hefeflocken, Zitronensaft, Zitronenabrieb und Hafermilch pürieren. Mit Salz, Sojasauce und Knoblauchpulver abschmecken. Optional das Innere der Tomaten hinzugeben und nochmal pürieren.

Mischung in die ausgehöhlten Tomaten füllen, mit Tomatendeckel schließen und ca. 15 Minuten im Backofen backen.

Für die Pinienkerne:

- 3 EL Pinienkerne
- 1 Prise Zucker

Pinienkerne in einer Pfanne anrösten. Wenn sie goldbraun sind mit einer Prise Zucker karamellisieren und beiseitestellen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Christoph Auer

Schlutzkrapfen mit Zucchini-Füllung, Salbeibutter und Parmesansauce

Zutaten für zwei Personen

Für den Teig:

1 Ei
1 TL Rapsöl
100 g glattes Mehl, Type 480 oder 405
1 Prise Salz

Das Mehl, Ei, Öl, Salz und 1 Esslöffel Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Bei Bedarf etwas mehr Wasser zugeben.

In Frischhaltefolie wickeln und mindestens 15 Minuten ruhen lassen.

Für die Füllung:

100 g Zucchini
1 kleine Schalotte
½ Zitrone, Abrieb
1 TL Butter
20–30 g Parmesan
2–3 EL Gemüsefond
100 ml trockener Weißwein
1 EL weißer Balsamicoessig
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen, fein schneiden und in Butter glasig dünsten. Zucchini reiben und gut ausdrücken. Geriebene, ausgedrückte Zucchini zur Schalotte geben und kurz mitdünsten. Mit Fond, Weißwein und Essig ablöschen und 1–2 Minuten einkochen. Vom Herd nehmen. Parmesan reiben. Zitrone heiß abspülen und die Schale abreiben. Parmesan und Zitronenabrieb unterrühren. Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und auskühlen lassen.

Für die Parmesansauce:

½ Zitrone, Saft
20–30 g Parmesan
10 g Butter
50 ml Sahne
½ TL Lecithin
Salz, aus der Mühle

Sahne erhitzen, Parmesan reiben und einrühren. Butter unterziehen. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken. Kurz mit einem Stabmixer aufschäumen. Ggf. Lecithin einarbeiten.

Für die Butter:

30 g Butter
1 Zweig Salbei

Butter in kleiner Pfanne schmelzen. Salbei zugeben und leicht bräunen lassen. Dann vom Herd nehmen.

Für die Garnitur:

1 Handvoll Rote-Bete-Sprossen
1-2 Zweige Petersilie

Gericht mit Sprossen und Petersilie garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Melanie Seeber

Kartoffel-Meerrettich-Suppe mit Rote-Bete-Würfeln und Pfannkuchen-Canapé mit geräucherter Forelle

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

350 g mehligkochende Kartoffeln
 1 Schalotte
 ¾ Apfel, Sorte Braeburn
 150 ml Schlagsahne
 600 ml Gemüsefond
 4 TL Meerrettich, aus dem Glas
 Rapsöl, zum Anbraten
 Zucker, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotte abziehen, würfeln und in Rapsöl andünsten. Mit Gemüsefond und Sahne ablöschen.

Kartoffeln schälen und kleinschneiden. Apfel schälen und ebenfalls kleinschneiden. Beides dazugeben und ca. 15-20 Minuten kochen lassen. Sobald die Kartoffeln weich sind, Gewürze und Meerrettich hinzufügen und alles pürieren.

Für die Rote Bete:

2 vorgegarte Rote Bete
 2 EL Frischkäse

Rote Bete in gleichmäßige Würfel schneiden. Frischkäse in einen Spritzbeutel geben und auf die Rote Bete spritzen.

Für den Pfannkuchenteig:

100 g vorgegarte Rote Bete
 1 Ei
 100 ml Milch
 Rapsöl, zum Anbraten
 50 g Weizenmehl
 ½ TL Backpulver
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rote Bete pürieren. Ei und Milch hinzufügen und verrühren. Mehl, Backpulver und Gewürze hinzufügen und alles erneut verrühren.

In einer Pfanne mit Rapsöl die kleinen Pfannkuchen backen.

Für die Forellencreme:

150 g geräucherte Forelle
 ¼ Gurke
 4 Radieschen
 ½ Zitrone, Abrieb
 150 g Crème fraîche
 3 TL Meerrettich, aus dem Glas
 ½ Bund Schnittlauch
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Crème fraîche mit 100 g fein gezupfter Forelle verrühren. Gurke und Radieschen in kleine Würfel schneiden und unterrühren. ¼ Bund Schnittlauch in kleine Ringe schneiden. Meerrettich hacken. Beides zur Creme geben und mit Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer würzen. Restlichen Schnittlauch als Garnitur verwenden.

Für die Fertigstellung:

1 EL Forellenkaviar
 Schnittlauch, von oben

Auf den kleinen Pfannkuchen die Forellencreme geben, mit einem Stück Forelle, Schnittlauch, Radieschen und Gurkenscheiben und Forellenkaviar garnieren.

Rote-Bete-Würfel mit Frischkäse in tiefen Tellern anrichten. Suppe und Pfannkuchen-Canapé à part servieren.



Laut WWF ist die **Bachforelle** aus folgenden Gebieten zu empfehlen
(Stand September 2025):

- 1. Wahl: Bachforelle, Seeforelle: Österreich (Aquakultur: Teichanlagen, Durchflussanlagen)
- 2. Wahl: Bachforelle, Seeforelle: Deutschland, Finnland (Aquakultur: Durchflussanlagen, Netzkäfiganlagen)



Dominik Schaub

Zweierlei Tatar "Surf & Turf Style" mit fruchtiger Sesamcreme, Gurken-Rettich-Julienne und Brot-Chip

Zutaten für zwei Personen

Für das Rindertatar:

200 g Rinderfilet
2 Frühlingszwiebeln
50 g Kimchi
1 Ei
1 EL Gochujang
Chilipulver, zum Abschmecken
Szechuanpfeffer, zum Würzen
1 TL Zucker
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Rinderfilet fein hacken. In eine Schüssel geben und mit Salz, Chilipulver, Zucker, Szechuanpfeffer und Gochujang würzen. Alles gut vermengen und im Kühlschrank durchziehen lassen. Frühlingszwiebel putzen, fein hacken und das Tatar damit garnieren. Kimchi klein hacken und unter das Tatar heben.

Für das Garnelentatar:

100 g rohe, geschälte Garnelen, geschält, in Sushi-Qualität
5 g Ingwer
1 Limette, Saft
2 EL Joghurt, 3,5 % Fett
2 EL Olivenöl
Zitronenpfeffer, zum Würzen

Garnelen putzen und fein würfeln. Ingwer reiben. Limettensaft auspressen. Joghurt, Olivenöl, ca. 3 TL Limettensaft und Zitronenpfeffer vermengen. Garnelen unterheben und anschließend im Kühlschrank durchziehen lassen.

Für die Creme:

100 g Tahin
1 Calamansi, Saft & Abrieb
3 EL Sesamöl
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

2 EL Calamansisaft auspressen und die Schale abreiben. Tahin, Öl, Calamansiabrieb und –saft vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Für die Julienne:

1 Gurke
1 Rettich
1 Calamansi, Saft
2 EL Sesamöl

Rettich schälen. Gurke und Rettich in lange Julienne schälen. Calamansisaft auspressen und mit Sesamöl vermengen.

Für den Brot-Chip: Brot in 2-3 mm dünnen Scheiben. Mit Sesamöl bestreichen und ca. 5-10 Minuten im Backofen rösten.
100 g Nussbrot
2 EL Sesamöl

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF sind Garnelen aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand September 2025*):

- 1. Wahl: Vietnam, Aquakultur: Bio-Aquakultur, White Tiger Garnele (*Penaeus vannamei*) und Tiger-Garnele (*Penaeus monodon*)
- 1. Wahl: Europa, Aquakultur: Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie