# ▪ Die Küchenschlacht – Menü am 12. November 2026 ▪
# Tagesmotto „Drei Köstlichkeiten“ mit Zora Klipp



**Jennifer Schönrock**

## Rinderfilet mit gebratenem Kürbis, Koriander-Pesto, Limetten-Joghurt und gerösteten Kürbiskernen & Pikantes Ananas-Koriander-Sorbet mit Zucker-Chip & Green-Mango-Cocktail

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Rinderfilet:**
200 g Rinderfilet
1 Knoblauchzehe
100 ml Sojasauce
2 EL Honig

Den Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch, Honig und Sojasauce verrühren. Rinderfilet in Medaillons schneiden und in die Honig-Sojasaucen-Mischung geben. Möglichst lange ziehen lassen, dann in einer Pfanne scharf anbraten.

**Für den Kürbis:**
¼ Hokkaido
1 TL Honig
1 TL scharfes Paprikapulver
1 TL gemahlener Koriander
1-2 EL Olivenöl
1-2 EL Sesamöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kürbis ggf. schälen, entkernen, in ca. 1 cm dünne Scheiben hobeln. In einer Schüssel mit Oliven- und Sesamöl leicht benetzen, mit Honig, Pfeffer, Salz, Koriander und Paprikapulver würzen, alles gut vermengen und in einer Pfanne gleichmäßig anrösten und fertig braten.

**Für das Koriander-Pesto:**
1 ½ Bund Koriander
½ grüne Chilischote
½ Knoblauchzehe
½ Limette, davon Saft & Abrieb
50 g Parmesan
100 g Cashewkerne
100 ml Olivenöl
1 EL Sesamöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Knoblauch und Chili zerhacken, den Saft einer halben Limette auspressen und etwas von der Schale abreiben. Alle Zutaten bis auf Olivenöl, Salz, Pfeffer und Limettensaft in einen Zerkleinerer geben und mixen. Nach und nach Olivenöl hineingeben, bis ein sämiges Pesto entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft verfeinern und abschmecken.

**Für den Limetten-Joghurt:**
250 g Naturjoghurt, 3,5% Fett
½ Knoblauchzehe
1 Limette, davon Saft & Abrieb
1 EL flüssiger Honig
1 TL scharfes Paprikapulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Limette heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und Saft auspressen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Alles in einer Schüssel vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die gerösteten Kürbiskerne:**
1-2 EL Kürbiskerne

Kürbiskerne in einer trockenen Pfanne anrösten.

**Für das Ananas-Sorbet:**
150 g gefrorene Ananas
1 Limette, davon Abrieb
1 grüne Chilischote
1 Bund Koriander
250 ml Kokosnusswasser
2 EL Agavendicksaft
1 TL Vanilleextrakt
2 EL Zucker

Chilischote der Länge nach aufschneiden und entkernen. Einige Korianderblättchen für den Zuckerchip beiseitelegen. Limette heiß abspülen und die Schale abreiben und ebenfalls für den Chip aufbewahren.

Dann alle restlichen Zutaten in einer Schüssel pürieren, bis eine glatte Masse entsteht.

Für den Zuckerchip den Zucker in einer Pfanne flüssig werden lassen, auf einem Stück Backpapier verteilen und Limettenzeste sowie Korianderblätter drüberstreuen.

Das Sorbet in einem Glas Servieren und mit einem Stück Zuckerchip garnieren.

**Für den Green-Mango-Cocktail:**
½ reife Mango
1 Limette, davon Saft
1-2 Zweige Koriander
200 ml halbtrockener Sekt
6 cl Gin
4 cl Lime Juice
Eiswürfel

Mango schälen und das Fruchtfleisch würfeln. Limettensaft auspressen. 4 EL Mangowürfel, 4 cl Limettensaft, Gin, Lime Juice und Koriander in einen Shaker geben und mit einem Muddler die Mangowürfel und den Koriander zerdrücken. Mit drei Eiswürfeln füllen und shaken. Durch ein Sieb in ein Glas mit einem Eiswürfel geben und mit Sekt aufgießen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.