

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 18. August 2026 ▪**
ChampionsWeek ▪ "Tomaten" mit Björn Freitag



Leo Doppler

Tomaten-Pfirsich-Tatar mit Panko-Sardinen, konfierten Cherrytomaten, halbgetrockneten Cherrytomaten, Tomaten-Creme, knuspriger Tomatenhaut, Sonnenblumenkernen und Kräuter-Öl

Zutaten für zwei Personen

Für das Tatar:

300 g San-Marzano-Tomaten
300 g Pfirsich
1 Schalotte
Weißweinessig, zum Abschmecken
Dunklen Balsamicoessig, zum Abschmecken
Olivenöl, zum Abschmecken
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

San Marzano Tomaten in Würfel schneiden.

Pfirsich blanchieren, danach enthäuten und in gleich große Würfel schneiden.

Schalotte abziehen, ebenfalls blanchieren und fein schneiden.

Tomaten und Pfirsich mit Schalotte vermengen und mit Weißweinessig, Balsamicoessig, Olivenöl, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die konfierten Tomaten und die knusprige Tomatenhaut:

100 g bunte Cherrytomaten
Olivenöl, zum Konfieren
1 Bund Basilikum

Cherrytomaten ebenfalls blanchieren und enthäuten. Haut trocken tupfen und in heißem Öl knusprig frittieren.

Tomaten mit viel Olivenöl und Basilikum koniferen.

Für die halbgetrockneten Cherrytomaten:

100 g bunte Cherrytomaten
Olivenöl, zum Beträufeln
Salz, aus der Mühle

Tomaten halbieren, mit Olivenöl beträufeln, salzen und im heißen Ofen trocknen lassen.

Für die Sardinen:

200 g frische Sardinen
Olivenöl, zum Braten
50 g Panko
1 Zweig Rosmarin
Salz, aus der Mühle

Rosmarin klein hacken und mit Panko mischen. Sardinen im Butterfly-Cut aufschneiden, entgräten und salzen. Danach in Panko wenden und in Olivenöl herausbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Tomaten-Creme:

1 Zitrone, Abrieb
200 g Crème fraîche
2 EL Tomatenpulver
1 EL Tomatenmark
Olivenöl, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone heiß abspülen und die Schale abreiben. Alle Zutaten vermengen und mit Öl, Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Anrichten in einen Spritzbeutel füllen.

Für die Sonnenblumenkerne:
100 g Sonnenblumenkerne

Sonnenblumenkerne im Backofen rösten.

Für das Kräuter-Öl:
1 Zitrone, Abrieb
200-300 ml Olivenöl
1-2 Zweige Zitronenmelisse
1-2 Zweige Rosmarin
1-2 Zweige Basilikum
1-2 Zweige Oregano

Alle Kräuter mit Olivenöl und Zitronenschale kurz erhitzen. Danach Zitronenschale rausgeben und Öl mit Kräutern mixen. Passieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF Fischratgeber sind **Sardinen** aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (*Stand Juli 2026*):

- 1. Wahl: Östlicher Mittelatlantik FAO 34: Mauretanien, Marokko, Wildfang (alle Fangmethoden)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27, Mittelmeer FAO 37: Ägäis (GSA 22), Umschließungsnetze (Ringwaden)