

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 04. Mai 2026**
Leibgericht mit Alexander Kumptner



Julia Loosen

Zimt-Lamm mit Ofenzwiebeln, Apfel-Sellerie-Creme und Parmesan-Chip

Zutaten für zwei Personen

Für das Lamm:

1 küchenfertiges Lammkarree
 1-2 EL Butter
 Rapsöl, zum Anbraten
 1 Stange Ceylon-Zimt
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Lammkarree trocken tupfen und gut mit Salz würzen. Rapsöl in einer Pfanne stark erhitzen. Lammkarree von allen Seiten goldbraun anbraten. Zimt im Mörser zerstoßen.

Anschließend die Hitze ausschalten, Butter hinzugeben und das Lammkarree mit der schäumenden Butter übergießen. Lamm anschließend mit Pfeffer und Zimt würzen und in den Backofen geben.

Für die Ofenzwiebeln:

1 große Zwiebel
 Rapsöl, zum Beträufeln
 Salz, aus der Mühle

Zwiebel halbieren. Etwas Rapsöl auf ein Backblech tröpfeln, die Zwiebelhälften mit der Schale und der Schneidfläche nach unten legen und für ca. 25 Minuten in den Ofen schieben. Anschließend aus dem Ofen nehmen, die Schale abziehen, eventuell in Spalten schneiden und mit Salz würzen.

Für die Creme:

1 kleine Sellerieknolle
 2 Äpfel, Sorte Braeburn
 1-2 EL Butter
 1 EL Honig
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Äpfel schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Honig in einem Topf erwärmen. Sellerie schälen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Apfel und Sellerie zu dem Honig hinzufügen. Alles gut mit Salz und Pfeffer würzen und kochen lassen, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Die eingekochten Äpfel und Sellerie mit einem Pürierstab fein pürieren, etwas Butter hinzugeben, nochmals würzen und abschmecken.

Für den Parmesan-Chip:

2 TL aromatisierte Butter, von oben
 20 g Parmesan
 2 EL Semmelbrösel

Parmesan reiben. Lammjus von oben mit Semmelbrösel und Parmesan vermengen. Anschließend zwei Häufchen von der Masse auf ein Backblech mit Backpapier geben und im Ofen knusprig ausbacken.

Für die Garnitur:

1 Bund Salbei

Salbei bis auf die kleinen Blätter fein schneiden und Gericht damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren..



Arndt Floto

Königsberger Klopse mit Rote-Bete-Kartoffelpüree und Rote-Bete-Crunch

Zutaten für zwei Personen

Für die Klopse:

250 g gemischtes Hackfleisch
 ½ Zwiebel
 ½ altbackenes Brötchen
 1 Ei
 Milch, zum Einweichen
 1 L Hühnerfond
 1 TL Senf
 Neutrales Öl, zum Anbraten
 1 Lorbeerblatt
 3 Pfefferkörner
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Brötchen in Milch einweichen, dann gut ausdrücken. Zwiebel abziehen und klein hacken. In einer Pfanne mit wenig Öl glasig anbraten. Eingeweichtes Brötchen mit dem Hackfleisch, den Zwiebelwürfeln, Ei und Senf vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 4–6 Klopse formen. Hühnerfond in einem Topf mit dem Lorbeer und Pfeffer aufkochen. Auf niedriger Hitze köcheln lassen und die Klopse darin ca. 10-12 Minuten garziehen lassen. Klopse herausnehmen und den Sud aufheben.

Für die Sauce:

1 EL Kapern
 ½ Zitrone, Saft
 25 g Butter
 100 ml Sahne
 350-450 ml Fleischsud, von oben
 1 EL Mehl
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butter in einem Topf schmelzen, Mehl einrühren und 1 Minute anschwitzen. Mit ca. 350–450 ml Fleischsud nach und nach ablöschen, dabei kräftig rühren. Sahne dazugeben und kurz köcheln lassen. Zitronensaft auspressen. Kapern zu der Sauce geben und mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Für das Püree:

400 g mehligkochende Kartoffeln
 200 g vorgekochte Rote Bete
 120 g Crème fraîche
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser weichkochen. Rote Bete klein schneiden. Kartoffeln abgießen, zusammen mit der Bete stampfen oder pressen. Crème fraîche hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Für den Rote-Bete-Crunch:

2 Knollen frische Rote Bete
 Neutrales Öl, zum Frittieren
 Kartoffelstärke, zum Bestäuben
 Salz, aus der Mühle

Rote Bete schälen und mit einem Spiralschneider in Spiralen schneiden. Rote Bete durch Kartoffelstärke ziehen und anschließend in heißem Öl frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

Für die Garnitur: Speckwürfel in einer Pfanne anbraten. Dill und Petersilie hacken.
1 EL Speckwürfel Einen Anrichtering mittig auf dem Teller platzieren und mit einem
2 Rote-Bete-Kugeln, aus dem Glas Spritzbeutel einen breiten Streifen Rote-Bete-Kartoffel-Püree um den
6 Kapernäpfel Ring verteilen. In die Zwischenräume jeweils Kapernäpfel und die frittierte
3 Zweige glatte Petersilie Rote Bete platzieren. Mit einer Sauciere etwas Sauce auf die Klopse
1 Zweig Dill träufeln. Klopse zum Schluss mit angebratenem Speckwürfeln, Petersilie,
6 rote essbare Blüten Dill und den essbaren Blüten dekorieren. Restliche Sauce in einer
Sauciere dazu servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Verena Kommer

Mohnschupfnudeln mit Vanilleeis und Apfel-Rhabarber-Ragout

Zutaten für zwei Personen

Für die Mohnschupfnudeln:

200 g mehligkochende Kartoffeln
1 Ei, Gr. M
75 g weiche Butter
100 g Mohn
100 g Weizenmehl + Mehl zum Arbeiten
50 g Weizengrieß
10 EL Speisestärke
100 g Puderzucker
1 TL Zucker
Salz, aus der Mühle

Die Kartoffeln mit Schale vierteln und in reichlich Salzwasser etwa 20 Minuten weich kochen. Abgießen, kurz ausdampfen lassen und noch warm durch eine Kartoffelpresse drücken.

Mit Salz und Zucker würzen. Ei, Mehl, Grieß und 25 g weiche Butter zügig unterarbeiten und zu einem geschmeidigen Teig verkneten.

Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu etwa 1,5 Zentimeter dicken Rollen formen. 2 cm große Stücke abschneiden, zu Kugeln rollen und zu typischen Schupfnudeln formen.

In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Schupfnudeln hineingeben und etwa 2 Minuten kochen, bis sie an die Oberfläche steigen. Temperatur reduzieren und weitere 2 Minuten ziehen lassen.

Restliche Butter in einer beschichteten Pfanne aufschäumen, Mohn zugeben. Schupfnudeln mit einer Schaumkelle herausheben, in der Mohnbutter schwenken, mit Puderzucker bestäuben und leicht karamellisieren.

Für das Vanilleeis:

5 Eier
300 ml Sahne
300 ml Milch
1 Vanilleschote
125 g Zucker

Vanilleschote längs aufschneiden und Mark herauskratzen. Milch mit Vanillemark und ausgekratzter Schote erhitzen. Sahne und Zucker zugeben und aufkochen lassen. Schote entfernen.

Drei Eier trennen und die Eigelbe auffangen. Eiweiß anderweitig verarbeiten. Zwei Volleier und drei Eigelbe über einem heißen Wasserbad schaumig schlagen. Heiße Vanillesahne unter ständigem Rühren einarbeiten.

Masse bei etwa 75 bis 80 Grad zur Rose abziehen, durch ein Sieb passieren und in einer Eismaschine cremig gefrieren.

Für das Apfel-Rhabarber-Ragout:

2 Boskoop-Äpfel
250 g Rhabarber
1 Zitrone, Saft & Abrieb
1 EL kalte Butter
100 ml Rotwein
1 TL Speisestärke
1 Vanilleschote
2 EL Zucker
1 Prise Salz

Zucker in einem kleinen Topf karamellisieren. Mit Rotwein ablöschen und kurz einkochen lassen. Äpfel schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Rhabarber schälen und in Stücke schneiden. In die Rotweinkaramell-Masse geben und vom Herd ziehen. Mit Zitronensaft und Zitronenabrieb verfeinern. Bei Bedarf Speisestärke mit etwas Wasser glattrühren und die Sauce leicht abbinden. Bei Bedarf mit kalter Butter aufmontieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Marcel Schwetschenau

Gedünsteter Kabeljau auf Tomatenragout mit Thymian-Reis

Zutaten für zwei Personen

Für das Tomatenragout:

400 g Datteltomaten
 1 EL Kapern
 1 EL entsteinte schwarze Oliven
 1 weiße Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 ½ Zitrone, Abrieb
 1 EL Tomatenmark
 200 ml Weißwein
 2–3 EL Aceto Balsamico
 Olivenöl, zum Anbraten
 ½ Bund Thymian
 1 TL gerebelter Oregano
 1 Prise Cayennepfeffer
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Oliven in Ringe schneiden, Kapern hacken. Tomaten waschen, Strunk entfernen und vierteln.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch glasig anschwitzen. Kapern und Oliven zugeben. Tomatenmark und Balsamico einrühren und erhitzen. Mit Weißwein ablöschen und Tomaten zugeben. Bei mittlerer bis hoher Hitze schmoren lassen.

Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Zitronenabrieb, Thymian und Oregano würzen. Vor dem Anrichten optional in ein Sieb geben, um überschüssige Flüssigkeit abtropfen zu lassen.

Für den Kabeljau:

2 Kabeljaufilets à ca. 150 g
 Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kabeljaufilets trocken tupfen und mit Salz und etwas Pfeffer würzen.

Filets später auf das heiße, aber nicht kochende Tomatenragout legen, mit einem Deckel abdecken und je nach Dicke 6-8 Minuten schonend dünsten, sodass der Fisch auf der Oberfläche weiß bleibt. Anschließend vorsichtig abnehmen und beiseitestellen.

Für den Thymian-Reis:

150 g Basmati
 ½ Bund Thymian
 5 g Salz

Reis gründlich waschen, bis das Wasser klar ist.

Mit der eineinhalbfachen Menge Wasser und Salz in einem Topf aufkochen lassen. Hitze anschließend stark reduzieren, Deckel auflegen und den Reis sanft dämpfen. Gegebenenfalls etwas Wasser ergänzen. Thymian unter den fertigen Reis heben und abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **Kabeljau** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand April 2026*):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island (ICES 5.a), Langleinen



Eva Piberger-Oberkofler

"Hochzeitsschnitzel" mit Petersilienkartoffeln und grünem Salat

Zutaten für zwei Personen

Für das Hochzeitsschnitzel:

- 2 Schweinesschnitzel von der Nuss à 180 g
- 3 Scheiben Bauchspeck
- 2 große Scheiben Burgunderschinken
- 100 g Champignons
- 1 kleine weiße Zwiebel
- 2 Eier
- 2 EL Schlagsahne
- 2 Scheiben würziger, gut schmelzender Beregkäse
- Rapsöl, zum Ausbacken
- 50 g Mehl
- 50 g Semmelbrösel
- ½ Bund Petersilie
- Salz, aus der Mühle
- Bunter Pfeffer, aus der Mühle

Für die Petersilienkartoffeln:

- 250 g festkochende Kartoffeln
- 2 EL Butterschmalz
- ½ Bund Petersilie
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den grünen Salat:

- ½ Kopfsalat
- 1 Zitrone, Saft
- 2 EL dunkler Balsamicoessig
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Zucker
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schweinesschnitzel dünn klopfen. Von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Champignons putzen und klein schneiden. Bauchspeck klein würfeln. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Käse klein schneiden.

Etwas Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Zuerst Speck auslassen, Zwiebel zugeben und glasig anschwitzen. Champignons hinzufügen und mitbraten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Pfanne vom Herd ziehen und leicht abkühlen lassen. Petersilie und Käse unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf jedes Schnitzel eine Scheibe Schinken legen. Pilzfüllung darauf verteilen. Schnitzel straff einrollen und eventuell mit Zahnstochern fixieren. Eier mit Sahne verquirlen. Schnitzel zuerst im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und anschließend in den Semmelbröseln panieren.

In einer Pfanne reichlich Rapsöl erhitzen und die Schnitzel goldbraun ausbacken. Anschließend im vorgeheizten Backofen warmhalten.

Kartoffeln waschen, schälen und vierteln. In einem Topf mit Wasser und einer Prise Salz gar kochen. Abgießen und kurz ausdampfen lassen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Kartoffeln darin schwenken, Petersilie zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Salat waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen.

150 ml Wasser, Zitronensaft, Balsamicoessig, Senf und Zucker verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl einarbeiten und das Dressing gut vermengen. Salat kurz vor dem Servieren mit dem Dressing marinieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Henning Hoffstedde

Teriyaki-Lachs auf Pak Choi mit Sushi-Reis, Mango-Topping und chinesischem Gurkensalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Teriyaki-Sauce:

½ Knoblauchzehe
 10 g Ingwer
 2 EL Sesam
 100 ml Sojasauce
 30 ml Mirin
 8 ml Reisessig
 8 ml Sesamöl
 ½ EL Speisestärke
 20 g brauner Zucker

Den Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und beides fein hacken.

Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und beides kurz anschwitzen.

Speisestärke mit etwas Wasser glattrühren. Sojasauce, Mirin, Reisessig, braunen Zucker und angerührte Stärke zufügen und aufkochen lassen, bis eine dickflüssige Sauce entsteht. Sesam unterrühren.

Für den Lachs:

2 Lachsfilets à ca. 180 g, mit Haut
 1 Frühlingszwiebel
 1 EL Butter
 Olivenöl, zum Anbraten
 2 Zweige Thymian
 1 Zweig Rosmarin
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Lachsfilets waschen, trocken tupfen und die Hautseite leicht salzen. Eine

Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Filets auf der Hautseite etwa 3

Minuten anbraten, dabei zu Beginn leicht andrücken. Filets wenden.

Butter, Thymian und Rosmarin zugeben und den Lachs wiederholt mit der aufschäumenden Butter übergießen, bis eine Kerntemperatur von etwa 50 bis 54 Grad erreicht ist.

Mit Teriyakisauce bestreichen und im Backofen warmhalten.

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und vor dem Servieren darüberstreuen.

Für den Pak Choi:

3 Pak Choi
 1 Knoblauchzehe
 1 Limette, Saft
 1 EL Austernsauce
 1 EL Sojasauce
 1 TL Honig
 ½ EL Erdnussöl
 2 EL Sonnenblumenöl
 ¼ TL Chiliflocken
 Salz, aus der Mühle

Pak Choi gründlich waschen, Strunk kürzen und längs halbieren.

Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und Pak Choi auf der Schnittfläche anbraten. Salzen und mit etwas Limettensaft beträufeln.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Erdnussöl, Knoblauch, Austernsauce, Sojasauce, Honig und Chiliflocken zugeben und alles kurz glasieren. Bis zum Anrichten garen lassen.

Für den Sushi-Reis:

200 g Sushi-Reis
 ½ Limette, Abrieb
 2 EL Reisessig
 1 EL Sesam
 1 TL Zucker
 ½ TL Salz

Reis gründlich waschen, bis das Wasser klar ist. 300 ml Wasser

aufkochen, Reis zugeben und bei mittlerer Hitze etwa 14 Minuten sanft

garen. Nicht umrühren. Reisessig, Zucker und Salz erwärmen, bis sich

alles gelöst hat, anschließend unter den Reis heben. Reis anrichten und mit Limettenabrieb und Sesam bestreuen.

Für den chinesischen Gurkensalat:

4 Mini-Gurken
1 Frühlingszwiebel
2 Knoblauchzehen
1 EL Sojasauce
½ EL Reisessig
¼ EL Sesamöl
2 TL Zucker
¼ TL Chiliflocken
Salz, aus der Mühle

Gurken zwischen zwei Esstäbchen legen und mittig einschneiden, dann wenden und schräg einschneiden, sodass eine Spirale entsteht. Salzen und etwa 15 Minuten Wasser ziehen lassen.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Sojasauce, Reisessig, Sesamöl, Zucker und Chiliflocken verrühren. Knoblauch und Frühlingszwiebel unterheben. Gurken abtropfen lassen, anrichten und mit der Sauce beträufeln.

Für die Garnitur:

1 Frühlingszwiebel
½ Mango
½ Limette, Saft
Chiliflocken, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle

Mango in kleine Würfel schneiden und mit 1 TL Limettensaft, einer Prise Salz und Chiliflocken abschmecken. Einige Würfel auf den Reis geben.

Lauchzwiebeln ebenfalls schneiden und über den Reis und Lachs verteilen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **Lachs (pazifischer)** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand April 2026):

- 1. Wahl: Nordostpazifik FAO 67: Alaska, Wildfang (alle Fangmethoden)
- 1. Nordostpazifik FAO 67: Kanada, Buckellachs (*Oncorhynchus gorbuscha*), Ketalachs (*Oncorhynchus keta*): Umschließungsnetze (Ringwaden), Haken und Langleinen (Schleppangeln)