

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 11. Mai 2026**
Leibgericht mit Zora Klipp



Anja Prentas

**Zitronen-Rosmarin-Hähnchen mit Weißweinsauce,
 Parmesan-Polenta, gebratenen Kirschtomaten und
 Parmesan-Chip**

Zutaten für zwei Personen

Für das Hähnchen:

2 Hähnchenbrustfilets
 1 Knoblauchzehe
 1 Zitrone, Abrieb & Saft
 Olivenöl, zum Braten
 1 Zweig Rosmarin
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zitrone heiß abspülen und die Schale abreiben. Dann halbieren und den Saft auspressen. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Hähnchenbrust mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Zitronenabrieb und fein gehacktem Rosmarin würzen. Anschließend in einer Pfanne in Olivenöl goldbraun von allen Seiten braten. Herausnehmen und im Ofen bis zum Servieren ruhen lassen.

Für die Sauce:

½ Zitrone, Saft
 1 EL kalte Butter
 150 ml Sahne
 100 ml trockener Weißwein
 1 TL Dijonsenf
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Bratensatz vom Hähnchen mit Weißwein ablöschen. Sahne, Senf und Zitronensaft einrühren und das Ganze einige Minuten einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit kalter Butter montieren.

Für die Polenta:

80 g Instant-Polenta
 30 g Parmesan
 1 EL Butter
 300 ml Gemüsefond
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fond aufkochen. Polenta einrühren und 5 Minuten unter ständigem Rühren kochen lassen. Parmesan reiben und zusammen mit der Butter unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und warmhalten.

Für die Kirschtomaten:

10 Kirschtomaten am Strunk
 1 Knoblauchzehe
 ½ Zitrone, Abrieb
 1 TL flüssiger Honig
 1 Spritzer dunkler Balsamico
 2 EL Olivenöl
 1 Zweig Rosmarin
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pfanne ohne Öl erhitzen. Kirschtomaten im Ganzen hineingeben und 1-2 Minuten anrösten, bis sie leicht schwarze Stelle bekommen. Olivenöl und Knoblauch zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen, Honig darüber träufeln und alles 3-4 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren lassen. Pfanne vom Herd nehmen und Balsamico hineingeben. Mit Zitronenabrieb und frischem Rosmarin garnieren.

Für den Parmesan-Chip: Backofen auf 180 Grad Umluft erhöhen. Parmesan reiben und auf ein Backpapier in einen ofenfesten Servierring geben. Mit gehacktem Rosmarin bestreuen und im Ofen knusprig backen. Anschließend in Stücke brechen und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren-



Thomas Wroblewski

Putenleber-Pilz-Ragout im Ofen-Äpfel mit Süßkartoffel-Pastinaken-Püree und Apfel-Chutney

Zutaten für zwei Personen

Für den Ofen-Äpfel:

2 kleine Äpfel, Holsteiner Cox
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Je einen kleinen Deckel vom Apfel oben am Strunk abschneiden. Anschließend die Äpfel aushöhlen. Äpfel in eine Auflaufform stellen und für 15 Minuten im Ofen backen.

Für das Ragout:

250 g Putenleber, geputzt und pariert
2 Sardellenfilets
150 g Champignons
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 mittelscharfe Chilischoten
½ Orange, Abrieb
3 EL Saure Sahne
5 EL Butterschmalz
2 EL Preiselbeeren, aus dem Glas
150 ml Geflügelfond
100 ml halbtrockener Rotwein
50 ml dunkler Portwein
Mehl, zum Mehlieren
6 Blätter Salbei
2 Zweige Thymian
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, halbierte Chilischoten, Knoblauch, fein geschnittenen Salbei, Thymian und Sardellenfilets hinzugeben. Leber in kleine Würfel schneiden, mehlieren und anbraten. Alles zusammen anbraten und Leberstückchen wieder herausnehmen. Champignons und Zwiebeln hinzugeben und kräftig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend mit Fond, Rotwein und Portwein ablöschen. Mit geschlossenem Deckel bei geringer Hitzezufuhr 20 Minuten köcheln lassen. Etwa 5 Minuten vor dem Anrichten die Leberstückchen hinzufügen. Pfanne von der Hitze nehmen und Preiselbeeren, Orangenabrieb und saure Sahne unterrühren. Final mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fertiges Ragout in ausgehöhlte Äpfel füllen.

Für das Süßkartoffel-Pastinaken-Püree:

200 g Süßkartoffel
100 g Pastinaken
80 g Butter
1 Bund glatte Petersilie
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Süßkartoffeln und Pastinaken schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Diese in 400 ml gesalzenen Wasser etwa 15 Minuten kochen. Wasser abkippen und mit einem Pürierstab zerkleinern. Butter und eine Messerspitze Muskatnuss dazugeben. Final mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit geschnittener Petersilie servieren.

Für das Apfel-Chutney:

2 saure Äpfel, z.B. Boskoop oder Cox
Orange
1 Schalotte
3 cm Ingwer
1 kleine mittelscharfe Chilischote
40 ml Aceto Balsamico
100 ml dunkler Portwein
50 ml Sonnenblumenöl
½ TL gemahlener Ingwer
1 Prise Chilipulver
1 Prise Garam Masala
1 Prise Zimt
40 g Rohrzucker
Salz, aus der Mühle

Äpfel waschen, grob zerkleinern und kurz beiseitestellen. Schalotten abziehen und würfeln. Ingwer schälen und reiben. Chili in feine Ringe schneiden.

In einem Topf das Öl erhitzen und die Schalottenwürfel bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Äpfel, Ingwer und Chili hinzugeben. Balsamico, Portwein, Rohrzucker und 40 ml Wasser ebenfalls hinzufügen, alles gut umrühren und kurz aufkochen lassen. Anschließend auf niedriger Hitze für 30 Minuten bei niedriger Hitze kochen lassen. Ggf. etwas Portwein nachgeben, sollte die Konsistenz zu fest werden. Mit Gewürzen und etwas Salz abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Christina Kyvranoglou

Griechisches Garnelen-Saganaki mit Feta, knuspriger Garnele, Bauernsalat 2.0 und Röstbrot

Zutaten für zwei Personen

Für das Garnelen-Saganaki und die knusprige Garnele:

- 300 g mittelgroße Garnelen, küchenfertig ohne Kopf und Schale
- 6 Riesengarnelen, küchenfertig ohne Kopf und Schale
- 1 grüne Paprikaschote
- 500 ml passierte Tomaten aus der Flasche
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone, ganze Frucht
- 50-100 g Engelshaar
- 300 g griechischer Feta
- 100 ml Ouzo
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL griechischer Honig
- 100 ml griechisches Olivenöl
- Pflanzenöl, zum Braten
- ½ Bund glatte Petersilie
- 1 TL getrockneter griechischer Bergoregano
- 2 TL Chiliflocken
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Röstbrot:

- ¼ Ciabatta
- ¼ weißes Bauernbrot
- 2 Knoblauchzehen
- Olivenöl, zum Braten

Zwei Riesengarnelen beiseitelegen. Mittelgroße Garnelen und Riesengarnelen scharf in Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne anbraten und mit Ouzo flambieren. Alle Garnelen herausnehmen und warmhalten. Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein schneiden. In der gleichen Pfanne anbraten. Paprika von Kerngehäuse und Trennhäuten befreien, in Streifen schneiden und zusammen mit dem Tomatenmark anbraten. Mit passierten Tomaten ablöschen. Mit Honig, Chili, Oregano, Salz und Pfeffer würzen und 20 Minuten einkochen lassen. Alle Garnelen wieder hinzugeben. Feta zerbröseln, Petersilie fein hacken und beides auf die Garnelenpfanne geben.

Die zwei beiseitegelegten Riesengarnelen auf je einen Holzspieß spießen, mit Engelshaar umwickeln und in Pflanzenöl goldgelb ausbacken. Zitrone halbieren und die gebackene Garnele auf eine Zitronenhälfte spießen. Zitrone dekorativ auf einen Teller stellen.

Brot in Scheiben schneiden und in Olivenöl in einer Grillpfanne rösten. Brot anschließend mit Knoblauch einreiben.

Für den Bauernsalat 2.0:

3 Rispetomaten
2 große Fleischtomaten
1 Salatgurke
1 grüne Paprikaschote
2 rote Zwiebeln
10 Kalamata-Oliven
200 g griechischer Feta
½ Bund glatte Petersilie
Griechisches Olivenöl, zum Verfeinern
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fleischtomaten für 2 Minuten kochen. Dann den oberen Teil, quasi einen Deckel abschneiden, die Tomaten vorsichtig aushöhlen und beiseitestellen. Das restliche Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Oliven entkernen. Alles miteinander vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und in die Tomaten füllen. Feta mit Olivenöl zu einer feinen Creme mixen und mit Pfeffer abschmecken. Die Creme auf einen Teller streichen und die gefüllte Fleischtomate daraufsetzen. 50 ml Olivenöl mit fein geschnittener Petersilie vermengen und den Salat damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF Fischratgeber sind **Garnelen** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand Mai 2026*):

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



Matthias Grosche

Tagliatelle mit gelber Basilikum-Tomatensauce, gerösteten Walnüssen und Rucola-Pesto

Zutaten für zwei Personen

Für den Pastateig:

2 Eier
200 g Weizenmehl, Type 00
20 g Semola, Hartweizengrieß
Salz, aus der Mühle

Alle Zutaten mit einer Gabel in einer großen Schüssel zusammenrühren. Anschließend auf einer Arbeitsplatte ordentlich durchkneten, bis der Teig eine Masse ist und weder klebt, noch krümelt. Ggf. mit etwas Mehl oder Wasser (bei kleinen Eiern) nacharbeiten. Dann den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie einwickeln und im Kühlschrank ruhen lassen. Nach 20 Minuten den Teig halbieren und in einer Nudelmaschine etwa 1-1,5 cm ausrollen. Ggf. die Nudelbahnen der Länge nach halbieren, damit sie nicht zu unhandlich werden. Anschließend in ca. 7 mm breite Streifen schneiden. In kochendem Salzwasser al dente garen.

Für die Tomatensauce:

500 g gelbe Kirschtomaten
5 rote Kirschtomaten
3 Knoblauchzehen
1 rote Zwiebel
½ gelbe Chilischote
40 g Parmesan
150 ml trockener Weißwein
3 EL dunkler Balsamicoessig
1 EL Agavendicksaft
Olivenöl, zum Braten & Verfeinern
50 g Walnüsse
30 g Basilikum
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein schneiden. Gelbe Tomaten halbieren. Rote Tomaten in feine Scheiben schneiden. Basilikum zupfen und einige schöne Blätter für die Garnitur beiseitelegen. Chilischote entkernen und in feine Ringe schneiden.

Zwiebel in Olivenöl auf mittlerer Stufe anbraten. Kurz bevor sie glasig sind, den Knoblauch und Chili hinzugeben. Anschließend die gelben Kirschtomaten in die Pfanne geben. Die Sauce immer mal wieder umrühren, bis die Tomaten anfangen zu zerfallen.

Tomatenscheiben der roten Kirschtomaten auf mittlerer Stufe in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten, mit Balsamicoessig ablöschen und etwas salzen. Sobald der Essig reduziert ist, die Scheiben vorsichtig zur Seite legen.

Mit Weißwein die gelbe Tomatensauce ablöschen und mit 30 g geriebenen Parmesan sowie dem Agavendicksaft vermengen.

Walnüsse in einer Pfanne ohne Öl bei niedriger Temperatur rösten. Sobald sie etwas Farbe bekommen haben, herausnehmen und einige Walnüsse für die Garnitur zur Seite stellen. Den Rest in kleine Stücke schneiden. Anschließend die Sauce mit 25 g Basilikum in einem Mixer geben und mit ca. 3 EL Olivenöl zu einer cremigen Konsistenz mixen. Die Sauce zurück in die warme Pfanne geben und mit den gehackten Walnüssen und Pasta vermengen.

Für das Rucola-Pesto:

50 Rucola
1 kleine Knoblauchzehe
¼ Zitrone, Saft
30 g Parmesan
50 ml Olivenöl
30 g Pinienkerne
Salz, aus der Mühle

Rucola abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen. Parmesan reiben. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten und kurz abkühlen lassen. Alle Zutaten in einen Mixer geben und mixen. Das Pesto sollte noch etwas Biss haben.

Für die Garnitur: Parmesan hobeln. Die Pasta mit Sauce auf einem Teller anrichten, mit 20 g Parmesan gehobelem Parmesan, frischen Basilikumblättern, den roten Tomatenscheiben, von oben Tomatenscheiben und den Walnüssen dekorieren. Den Tellerrand mit Basilikumblätter, von oben etwas Chilipulver dekorieren.
Walnüsse, von oben
1 TL Chilipulver

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Medine Tunc

Türkische Moussaka nach Oma Müçevers Art mit orientalischem Butterreis, Knoblauch-Joghurt und Sumach-Zwiebel-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Moussaka:

500 g Rinderhackfleisch
2 Auberginen
2 grüne, türkische Spitzpaprika
400 g Kirschtomaten, aus der Dose
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
2 EL Tomatenmark
1 EL süßes Paprikamark
15 ml Sojasauce
Pflanzenöl, zum Braten
½ Bund glatte Petersilie
Edelsüßes Paprikapulver, zum Würzen
1 Prise Zimt
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Auberginen in Scheiben schneiden, salzen und 15 Minuten ziehen lassen, anschließend trocken tupfen. In Öl goldbraun frittieren, auf Küchenpapier abtropfen lassen und nochmals leicht salzen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein schneiden. Paprika von Kerngehäuse und Trennhäuten befreien, in mundgerechte Stücke schneiden und zusammen mit Zwiebel und Knoblauch anbraten. Hackfleisch dazugeben und krümelig braten.

Tomatenmark und Paprikamark einrühren, mit Kirschtomaten aus der Dose ablöschen. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Zimt würzen. Etwas einkochen lassen und mit Sojasauce abschmecken.

Dann Auberginen, Hackfleisch und wieder Auberginen in einer Pfanne schichten. Etwas Sauce darüber geben, mit Petersilie garnieren. Deckel darauflegen und bei niedriger Hitze 10–15 Minuten auf dem Herd schmoren lassen.

Für den Reis:

150 g Langkornreis
50 g türkische Fadennudeln
1 EL Butter
Salz, aus der Mühle

Butter schmelzen, Fadennudeln darin goldbraun rösten, Reis dazugeben, mit 300 ml Wasser aufgießen und garkochen. Mit Salz würzen.

Für den Sumach-Zwiebel-Salat:

6 Kirschtomaten
2 rote Zwiebeln
1 Zitrone, Saft
1 TL Ahornsirup
2 TL Granatapfelsirup
½ Bund Koriander
1 TL Sumach
Salz, aus der Mühle

Zwiebeln abziehen und fein hobeln oder schneiden. Mit Zitronensaft, Ahornsirup und Granatapfelsirup marinieren und mit Sumach und Salz abschmecken. Koriander fein schneiden und unterheben.

Für den Knoblauch-Joghurt:

200 g Griechischer Joghurt, 10 % Fett
1 Knoblauchzehe
½ Zitrone, Abrieb
Salz, aus der Mühle

Knoblauch fein schneiden und mit dem Joghurt vermengen. Mit Salz und Zitronenabrieb abschmecken.

Für die Garnitur:

4 Zweige glatte Petersilie

Gericht mit Petersilie garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Konstantin Hofer

Entrecôte mit Portweinjus, Kartoffel-Sellerie-Püree und grünem Spargel

Zutaten für zwei Personen

Für das Fleisch:

350 g Entrecôte, 2-3-cm dick
Butter, zum Braten
Pflanzenöl, zum Braten
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Fleisch mit Salz und Zucker würzen und in Pflanzenöl von beiden Seiten scharf anbraten. Butter und Kräuter hinzugeben und das Fleisch darin arrosieren. Fleisch aus der Pfanne nehmen und im Ofen bis auf eine Kerntemperatur von 54 Grad garziehen lassen. Vor dem Servieren pfeffern.

Für die Portweinjus:

2 Schalotten
80 g kalte Butter, zum Montieren
300 ml Portwein
200 ml Madeira
300 ml Kalbsfond
2 EL dunkler Balsamicoessig
Pflanzenöl, zum Braten
1 Zweig Thymian
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten abziehen und grob schneiden. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten hinzugeben und mit einer Prise Zucker karamellisieren. Mit Portwein und Madeira ablöschen und das Ganze einkochen lassen. Mit Kalbsfond auffüllen und um die Hälfte reduzieren lassen. Anschließend durch ein Sieb passieren. Mit Thymian und Balsamico verfeinern und nochmals aufkochen lassen. Vor dem Servieren mit kalter Butter montieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Kartoffel-Sellerie-Püree:

250 g mehligkochende Kartoffeln
250 g Knollensellerie
30 g Butter
50 ml Milch
1 Bund Schnittlauch
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln und Sellerie schälen, klein würfeln und in Salzwasser für 15 Minuten weichkochen. Abgießen und etwas Kochwasser auffangen. Milch erwärmen. Kartoffeln und Sellerie durch eine Kartoffelpresse drücken und mit der warmen Milch und Butter vermengen bis ein cremiges Püree entsteht. Falls das Püree zu fest ist, etwas Kochwasser hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und mit fein geschnittenem Schnittlauch garnieren.

Für das Gemüse:

1 Bund grüner Spargel
1 Knoblauchzehe
½ Zitrone, Saft
30 g Parmesan
2 EL Butter
Olivenöl, zum Braten
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spargel waschen und holzige Enden abschneiden. Mit Zucker und Salz würzen. Olivenöl und Butter in einer Pfanne erhitzen und den Spargel 8-10 Minuten bei mittlerer Hitze braten, bis er leicht gebräunt ist. Knoblauch abziehen, fein schneiden und dazugeben. Alles mit Zitronensaft abschmecken. Vor dem Servieren Parmesan reiben und Spargel damit bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.