

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 12. Mai 2026**  
**Vorspeise mit Zora Klipp**



Thomas Wroblewski

**Bouillabaisse „norddeutscher Art“ mit Rouille und geröstetem Baguette**

Zutaten für zwei Personen

**Für die Suppe:**

- 150 g Kabeljau, ohne Haut
- 150 g Schellfisch, ohne Haut
- 100 g Seeteufel, ohne Haut
- 100 g Seelachs, ohne Haut
- 10 Miesmuscheln in der Schale
- 1 Petersilienwurzel
- 1 kleine Knolle Fenchel mit Grün
- 100 g Staudensellerie
- 2 Möhren
- 3 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 250 g passierte Tomaten
- 2 EL Crème fraîche
- 150 ml trockener Weißwein
- 750 ml Fischfond
- 4 cl Anisschnaps, z.B. Pastis
- Olivenöl, zum Braten
- ½ Bund glatte Petersilie
- ¼ Bund Dill
- 2 Sternanis
- 1 TL Fenchelsamen
- ½ TL Koriandersamen
- ½ TL Safranfäden
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 250 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Gemüse schälen, Schalotten abziehen und alles in Streifen und Scheiben schneiden. Fenchelgrün beiseitelegen. Knoblauch abziehen und fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin andünsten. Fenchel- und Koriandersamen zugeben und rösten. Fond, Weißwein, passierte Tomaten, Anisschnaps, Gewürze und etwas Salz dazugeben. Den Fond etwa 10 Minuten köcheln lassen.

Fischfilets säubern und gegebenenfalls entgräten. Fischfilets in den Fond legen und bei simmernder Hitze 3-5 Minuten garen.

Muscheln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten. Geöffnete oder kaputte Muscheln aussortieren. Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Geputzte Muscheln in das kochende Wasser geben und ca. 3 Minuten kräftig sprudelnd kochen lassen. Muscheln mit dem Schaumlöffel herausheben und noch geschlossene Exemplare aussortieren.

Muscheln ebenfalls in den Fond legen und kurz durchschwenken. Den Fisch und die Muscheln dann aus dem Sud nehmen. Sud passieren, auffangen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilie und Fenchelgrün fein hacken. Fischfilets in Stücke teilen. Die Suppe in tiefe Teller füllen. Fisch und Muscheln einlegen und mit Crème fraîche, Fenchelgrün und Dill garnieren.

**Für die Rouille:**

- 1 rote Paprikaschote
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- ¼ Zitrone, Saft
- 1 Scheibe Dinkeltoast
- 1 Ei
- 3 EL mittelscharfer Senf
- 1 TL flüssiger Honig
- 100 ml Olivenöl
- 1 Prise Safran
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ei trennen, Eigelb auffangen und das Eiweiß anderweitig verarbeiten.

Paprikaschote halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen und im Ofen grillen. Erst herausnehmen, wenn die Haut schwarz wird und Blasen wirft. Anschließend mit einem feuchten Tuch bedecken. Leicht abgekühlt lässt sich die Haut nun gut abziehen. Zudem ist die Paprika schon leicht gegart.

Paprika in Stücke teilen, Zwiebeln und Knoblauch abziehen und würfeln. Toastbrot in kleine Stücke zupfen. Alle vorbereiteten Zutaten mit Eigelb, Safran und Senf in einen hohen Becher geben und mit einem Stabmixer pürieren. Dabei das Öl nach und nach in kleinen Portionen hinzufügen. Die Masse sollte Bindung und eine Konsistenz wie Mayonnaise bekommen. Die Rouille mit Salz, Pfeffer, etwas Honig und Zitronensaft abschmecken und zur Fischsuppe servieren.

**Für das Röstbrot:** Baguette in Scheiben schneiden und in Butter rösten.  
½ Baguette  
2 EL Butter

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF Fischratgeber ist **Kabeljau** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand Mai 2026*):

- 1. Wahl: weltweit, Aquakultur: Leinenkultur, oder es bestehen mit dem Naturschutz vereinbarte Regeln

Laut WWF Fischratgeber ist **Schellfisch** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand Mai 2026*):

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

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

- 1. Wahl: weltweit, Aquakultur: Leinenkultur, oder es bestehen mit dem Naturschutz vereinbarte Regeln

Laut WWF Fischratgeber ist **Seeteufel** aus folgenden Fanggebieten nur bedingt zu empfehlen (*Stand Mai 2026*):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Kantabrische See und Portugiesische Küste (ICES 8.c, 9.a), Island (ICES 5.a), Bisaka (ICES 8.a-d), Stellnetze-Kiemennetze, Grundlangleinen
- 2. Wahl: Südostatlantik FAO 47: Südafrika, Grundschieppnetze



Christina Kyvranoglou

## Griechische Mezedes: Knusprige Feta-Stangen & Käseballchen & Hackballchen & Scharfe Schafskäsecreme & Auberginen-Paprika-Creme

Zutaten für zwei Personen

### Für die Feta-Stangen:

4 Lagen Filoteig, dreieckig  
200 g griechischer Feta  
1 Ei  
Rapsöl, zum Ausbacken

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Feta zerbröseln und mit Ei vermengen. Filoteig damit befüllen, zusammenrollen und in Rapsöl goldgelb ausbacken.

### Für die Käseballchen:

200 g Gouda  
2 Eier  
Rapsöl, zum Ausbacken  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Käse reiben. Eier trennen, Eiweiß auffangen und das Eigelb anderweitig verarbeiten. Gouda mit Eiweiß vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse zu kleinen Ballchen formen und in Rapsöl ausbacken.

### Für die Hackballchen:

200 g Rinderhackfleisch  
1 Zwiebel  
1 Ei  
1 TL mittelscharfer Senf  
1 TL Weißweinessig  
Rapsöl, zum Braten  
200 g Panko  
1 TL getrockneter griechischer Bergoregano  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und fein hacken. Alle Zutaten miteinander vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Masse zu kleinen, gleichmäßigen Ballchen formen. Hackballchen in Rapsöl rundherum braten.

### Für die Schafskäsecreme:

150 g griechischer Feta  
200 g griechischer Joghurt, 10 % Fett  
50 ml griechisches Olivenöl  
2 EL Jalapeños aus dem Glas, in Scheiben  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Feta grob schneiden und mit allen anderen Zutaten zu einer Creme verarbeiten. Mit Pfeffer abschmecken.

**Für die Auberginencreme:** Aubergine halbieren, einritzen und mit der Schnittseite nach unten zusammen mit den Spitzpaprika auf ein Backblech legen. Das Gemüse solange im Ofen garen bis die Schale schwarz wird. Dann von der Aubergine und Paprika die Haut abnehmen und mit gehackter Petersilie und einer gepressten Knoblauchzehe vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken.

- 1 Aubergine
- 4 rote Spitzpaprika
- 1 Knoblauchzehe
- 50 ml griechisches Olivenöl
- 1 Bund glatte Petersilie
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Für die Garnitur:** Die Mezdes auf einem Holzbrett anrichten und mit Oliven, Peperoni und Dill garnieren. Dazu ein Glas Ouzo reichen.

- 2 EL Kalamata-Oliven
- 2 milde Peperoni, aus dem Glas
- ½ Bund Dill
- 4 cl Ouzo

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Matthias Grosche**

## **Gebratener Blumenkohl mit Feta, gerösteten Kichererbsen, Rote-Bete-Hummus, Chimichurri und Knoblauch-Pfannbrot**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Hummus:**

220 g Kichererbsen aus der Dose  
1 frische Rote Bete  
1 kleine Knoblauchzehe  
½ Zitrone, Saft  
2 EL Tahini  
5 EL Olivenöl + 1 TL Olivenöl  
1 TL Kreuzkümmelsamen  
Salz, aus der Mühle  
4 EL Eiswürfel

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Rote Bete schälen, in grobe Stücke schneiden und in Salzwasser kochen. Knoblauch abziehen. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Kreuzkümmelsamen in einem Mörser zerstoßen. Kichererbsen abtropfen lassen und zehn Stück in einer kleinen Ofenschale mit Olivenöl im Backofen backen, bis sie nach ca. 15 Minuten knackig sind.

Die restlichen Kichererbsen zusammen mit allen Zutaten in einen Mixer geben. So viel Rote Bete hinzugeben, bis eine schöne rote Farbe entsteht. Mit Salz abschmecken.

### **Für den Blumenkohl:**

1 Blumenkohl mit Blättern  
1 Knoblauchzehe  
50 g Feta  
Olivenöl, zum Abschmecken  
Meersalzflocken, zum Würzen  
Salz, aus der Mühle

Blätter des Blumenkohls lösen. Blumenkohl in ca. 3 cm dicke Scheiben von oben nach unten schneiden. Die Scheiben und Blätter in kochendem, gesalzenem Wasser für etwa 5 Minuten garen. Vorsichtig herausnehmen, abtropfen lassen, trocken tupfen und in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten anbraten, bis eine schöne Röstung zu sehen ist. Dann die Knoblauchzehe halbieren und mit etwas mehr Olivenöl in die Pfanne geben. Immer mal wieder das aromatisierte Öl auf den Blumenkohl geben. Mit Salzflocken würzen. Feta zerbröseln und als Topping auf den Blumenkohl-Scheiben garnieren.

### **Für das Chimichurri:**

1 Knoblauchzehe  
½ rote Chilischote  
1 Limette, Saft & Abrieb  
1 EL Rotweinessig  
5 EL Olivenöl  
½ Bund glatte Petersilie  
1 TL getrockneter Oregano  
1 TL grobes Salz

Chilischote entkernen und fein würfeln. Petersilie grob hacken.

Knoblauch abziehen und in kleine Würfel schneiden. Die Hälfte der Limette mit einer feinen Raspel raspeln. Alles in einer Schüssel vermengen und kurz ziehen lassen.

### **Für das Pfannbrot:**

1 Knoblauchzehe  
60 g Naturjoghurt  
25 g Butter  
½ EL Rapsöl + Rapsöl, zum Braten  
125 g Weizenmehl, Type 00  
½ TL Trockenhefe  
¼ TL Backpulver  
½ TL Zucker  
½ TL Salz

Alle Zutaten, bis auf die Butter und die Knoblauchzehe, mit 40 ml lauwarmem Wasser vermengen. Den Teig gut durchkneten und abgedeckt in einer Schüssel 20 Minuten gehen lassen. Den Teig anschließend in vier Teile teilen und zu ca. 15 cm (Durchmesser) großen Fladen formen. In einer beschichteten Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze mit etwas Öl von beiden Seiten jeweils etwa 4 Minuten backen. Butter in einem Topf auflösen, die Knoblauchzehe hineinpressen und ziehen lassen. Das Brot vor dem Servieren mit der Knoblauchbutter bestreichen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



## Medine Tunc

### Çökörtme Kebabi: Knusprige Kartoffelstifte mit Rinderfiletstreifen, Tomatensauce, Koriander-Öl und Limetten-Joghurt

#### Zutaten für zwei Personen

#### Für das Kartoffeln:

3 große vorwiegend festkochende  
Kartoffeln  
Pflanzenöl, zum Frittieren  
Salz, aus der Mühle

#### Für das Rindfleisch:

400 g Rinderfilet  
20 ml Milch  
Butter, zum Braten  
Neutrales Öl, zum Braten  
Gemahlener Kreuzkümmel, zum  
Würzen  
Edelsüßes Paprikapulver, zum Würzen  
Geräuchertes Paprikapulver, zum  
Würzen  
Rauchsalz, zum Würzen  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### Für die Tomatensauce:

150 g Kirschtomaten, aus der Dose  
Butter, zum Braten  
1 EL Tomatenmark  
Edelsüßes Paprikapulver, zum Würzen  
Geräuchertes Paprikapulver, zum  
Würzen  
Zucker, zum Abschmecken  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### Für das Koriander-Öl:

½ Bund glatte Petersilie  
½ Bund Koriander  
100 ml Pflanzenöl  
Salz, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen, in feine Julienne schneiden und in kaltem Wasser wässern. Anschließend gründlich trocknen und in heißem Öl in einem Topf vorfrittieren. Vor dem Servieren erneut frittieren, bis sie goldbraun und knusprig sind. Abtropfen lassen und salzen.

Rinderfilet in feine Streifen schneiden und mit Milch, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel marinieren. In einer sehr heißen Pfanne kurz und scharf in etwas Öl anbraten und herausnehmen. Butter bei niedriger Hitze schmelzen, Paprikapulver einrühren und das Fleisch darin kurz schwenken und mit Rauchsalz würzen.

Butter schmelzen, Tomatenmark darin anrösten. Paprikapulver kurz zugeben, dann die Tomaten einrühren. Sanft einkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und optional etwas Zucker abschmecken

Koriander, Petersilie, neutrales Öl und eine Prise Salz fein mixen und durch ein Sieb passieren.

**Für den Joghurt:** Joghurt glattrühren und mit Salz, Limettensaft und fein gehackter Petersilie abschmecken.

1 Limette, Saft  
200 g griechischer Joghurt, 10 % Fett  
2 Zweige glatte Petersilie  
Salz, aus der Mühle

**Für die Garnitur:** Kartoffeln als Nest in der Mitte des Tellers anrichten, das Fleisch darauf platzieren. Den Joghurt als langgezogenen Klecks daneben setzen, die Tomatensauce in Punkten oder Linien verteilen. Mit Koriander-Öl und frischen Kräutern garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Konstantin Hofer**

## **Sesam-Hähnchen mit Erdnusssauce und Mango-Gurken-Salat**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Sesam-Hähnchen:**

200 g Hähnchenbrust  
 1 Knoblauchzehe  
 2 cm Ingwer  
 20 ml Kokosmilch  
 15 g cremige Erdnussbutter  
 1 TL Fischsauce  
 1 TL Sojasauce  
 1 TL geröstetes Sesamöl  
 1 EL heller Sesam  
 1 EL dunkler Sesam  
 ½ Bund Koriander  
 1 TL Currypulver  
 1 TL brauner Zucker  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Hähnchenfleisch in Streifen schneiden. Ingwer schälen, Knoblauch abziehen und beides reiben. Aus Erdnussbutter, Kokosmilch, Ingwer, Knoblauch, Fischsauce, Sojasauce, Sesamöl und Currypulver eine Marinade herstellen und das Fleisch darin einige Minuten marinieren. Dann das Fleisch in einer Pfanne braten und immer wieder mit etwas Marinade bestreichen. Das gebratene Hähnchen mit Sesamsaat und Koriander garnieren.

### **Für die Erdnusssauce:**

2 cm Ingwer  
 1 Limette, Saft  
 170 ml Kokosmilch  
 25 g milde, rote Thai-Currypaste  
 2 EL cremige Erdnussbutter  
 1 EL Sojasauce  
 1 EL Fischsauce  
 1 TL geröstetes Sesamöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Currypaste in einem Topf mit Sesamöl leicht anrösten. Mit Kokosmilch ablöschen und aufkochen lassen. Topf vom Herd nehmen und Erdnussbutter einrühren. Ingwer schälen und reiben. Sauce mit Limettensaft, Sojasauce, Fischsauce, Sesamöl, geriebenem Ingwer und Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Für den Mango-Gurken-Salat:**

½ Gurke  
 2 Frühlingszwiebeln  
 1 Mango  
 1 Limette, Abrieb & Saft  
 50 g geschälte Erdnüsse  
 ½ TL geröstetes Sesamöl  
 1 TL Fischsauce  
 1 EL heller Sesam  
 2 Zweige Koriander  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Erdnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten. Mango schälen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Gurke längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.

Limettensaft, Fischsauce und Sesamöl miteinander verrühren. Mango, Gurke und Frühlingszwiebel mit dem Dressing vermischen und 10 Minuten ziehen lassen. Vor dem Servieren mit Limettenabrieb, Sesam, Erdnüssen und etwas Koriander garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.