

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 28. Mai 2026** ▪
Tagesmotto „Angrillen“ mit Johann Lafer



Gundula Köppen

Surf & Turf: Rinderfilet und Garnelen mit Rotweinjus, Kartoffelstampf und gegrilltem grünen Spargel

Zutaten für zwei Personen

Für das Surf and Turf:

300 g Rinderfilet
 4 große White-Tiger-Garnelen, ohne Schale
 1 Knoblauchzehe
 1 Zitrone, Abrieb
 Olivenöl, zum Anbraten
 Butter, zum Anbraten
 1 Zweig Rosmarin
 4 Zweige Thymian
 1 TL Chiliflocken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 60 Grad Umluft vorheizen.

Fleisch salzen und pfeffern. Garnelen mit Knoblauch, Olivenöl, Zitronenabrieb und Chiliflocken einlegen.

Fleisch von beiden Seiten scharf grillen und anschließend in einer Pfanne mit Butter und Kräutern nachziehen lassen. Das Fleisch und die Garnelen im Ofen ruhen lassen. Garnelen von beiden Seiten ca. 1-2 Minuten grillen.

Für den Kartoffelstampf:

3 große mehligkochende Kartoffeln
 75 ml Milch
 1 EL Butter
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser garkochen. Anschließend stampfen und Butter und Milch hinzugeben. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Gemüse:

6 Stangen grüner Spargel
 10 g Parmesan
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Enden vom grünen Spargel entfernen. Den Spargel anschließend grillen. Parmesan reiben. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Parmesan bestreuen.

Für die Jus:

1 Gemüsezwiebel
 Butterschmalz, zum Anbraten
 100 ml Rotwein
 100 ml Rinderfond
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und hacken. Zwiebel in Butterschmalz anschwitzen. Mit Rotwein ablöschen. Fond hinzugeben und einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

1 Zitrone, Abrieb
 3 Zweige krause Petersilie

Petersilie hacken. Das Gericht mit Zitronenabrieb und Kräutern garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF sind tropische **Garnelen**, aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand Mai 2026*):

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



Tim Bierwirth

Spicy Schweinebauch mit gegrilltem weißen Spargel und Couscous-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für den Schweinebauch:

400 g Schweinebauch, am Stück
200 g Kirschtomaten
200 g rote Spitzpaprika
3 rote Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 große milde Chilischote
2 EL scharfe ChilisaUCE
100 ml Olivenöl
100 g brauner Zucker
Salz, aus der Mühle

Den Schweinebauch salzen und von beiden Seiten kurz angrillen. Spitzpaprika, Tomaten und Zwiebeln auf dem Grill rösten. Anschließend das Gemüse zusammen mit einer Knoblauchzehe, Chili, ChilisaUCE, braunem Zucker und Olivenöl mixen. Die entstandene Paste auf den Schweinebauch streichen und diesen anschließend auf dem Grill fertig grillen. Den Schweinebauch kurz vor dem Anrichten nochmals mit der Paste einstreichen.

Für den Couscous:

100 g Couscous
100 g Strauchtomaten
150 g Zuckerschoten
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 rote Zwiebel
3 Limetten, Saft
½ Granatapfel
200 ml Gemüsefond
50 ml Granatapfelsirup
Olivenöl, zum Marinieren
30 g Ajvar
1 EL scharfe ChilisaUCE
50 g Tomatenmark
1 Bund glatte Petersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gemüsefond aufkochen und über den Couscous geben. Couscous quellen lassen. Zuckerschoten putzen. Zwiebel abziehen und klein hacken. Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Tomaten klein schneiden. Granatapfelkerne auslösen. Petersilie fein schneiden. Couscous, Zuckerschoten, Frühlingszwiebeln, Petersilie und Granatapfelkerne mit einander vermengen. Granatapfelsirup, Limettensaft, Olivenöl, Ajvar, Tomatenmark und ChilisaUCE zu einem Dressing verrühren und mit dem Salat vermengen. Mit Salz, Pfeffer und ggf. mehr Tabasco abschmecken.

Für den grünen Spargel:

1 Bund weißer Spargel
Salz, aus der Mühle

Spargel schälen und auf dem Grill rundherum grillen. Vor dem Servieren salzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Elena Scheidemann

Sesam-Thunfischsteak und Lachsspieß mit gegrillter Avocado und gelber Paprika, Tomatensalat, Avocadocreme, Kräuterpaste und geröstetem Baguette

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:

- 2 Thunfischsteaks à 150 g
- 200 g Lachsfilet
- Olivenöl, zum Marinieren
- 2 Zweige Rosmarin
- 1 EL Kaffeebohnen
- 1 EL schwarzer Sesam
- 1 EL heller Sesam
- Salz, aus der Mühle

Die Thunfischsteaks salzen, in Sesam wälzen und auf dem Grill von beiden Seiten kurz anbraten, sodass sie innen noch saftig sind.

Lachs in Würfel schneiden und auf die Rosmarinzwige stecken. Lachsspieße mit etwas Olivenöl beträufeln und auf den Grill legen. Thunfisch und Lachs mit Salz würzen. Kaffeebohnen im Mörser zerstoßen und über den Thunfisch geben.

Für die Kräuterpaste:

- 3 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone, Saft
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Erdnussöl
- Sojasauce, zum Abschmecken
- 3 Zweige Basilikum
- 3 Zweige glatte Petersilie
- 3 Zweige Dill
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und zusammen mit Dill, Basilikum und Petersilie fein hacken. Mit Olivenöl, etwas Erdnussöl, Zitronensaft und ein wenig Sojasauce zu einer würzigen Paste verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Gemüse:

- 1 Avocado
- 2 kleine gelbe Paprika
- Erdnussöl, zum Marinieren
- 1 TL Honig
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Paprika schneiden und auf dem Grill bissfest garen. Avocado halbieren, kurz angrillen und anschließend mit Erdnussöl und Honig leicht karamellisieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Tomatensalat:

- 2 Tomaten
- 1 Zitrone, Saft
- 3 EL Olivenöl
- 2 Zweige Basilikum
- Salz, aus der Mühle

Tomaten klein schneiden und mit etwas Basilikum, Olivenöl, Salz und Zitronensaft marinieren.

- Für die Avocado-creme:** Avocado vorsichtig halbieren, entkernen und die Schale ablösen. Das Fruchtfleisch anschließend würfeln. Das Avocadofleisch in ein hohes Gefäß geben und den Knoblauch hinzu pressen. Anschließend auch den Frischkäse sowie den Zitronensaft hinzugeben. Zum Schluss alles mit Salz, Pfeffer sowie Zucker würzen, cremig pürieren und servieren.
- 1 Avocado
 - ½ Knoblauchzehe
 - ½ Zitrone, Saft
 - 75 g Frischkäse
 - 1 Prise Zucker
 - Salz, aus der Mühle
 - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für die Garnitur:** Baguettescheiben mit Olivenöl bestreichen und dazu servieren.
- ¼ Baguette
 - Olivenöl, zum Bestreichen

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **pazifischer Lachs** aus folgenden Gebieten zu empfehlen. (Stand Mai 2026)

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

Laut WWF ist **Thunfisch** aus folgenden Gebieten zu empfehlen. (Stand Mai 2026)

- 1. Wahl: Atlantik FAO 21, 27, 31, 34, 41, 47 // Westlicher und mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81 // Indischer Ozean FAO 51, 57
- 2. Wahl: Indischer Ozean FAO 51, 57: Umschließungsnetze (Ringwaden)

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 28. Mai 2026 ▪
Zusatzgericht von Johann Lafer



Crunchy smoked BBQ-Sauce

Zutaten für zwei Personen

Für die Sauce:

300 g passierte Tomaten
3 Schalotten
3 Knoblauchzehen
1 rote Chilischote
3 EL Tomatenmark
3 EL Tomatenketchup
Neutrales Öl, zum Anbraten
½ Bund glatte Petersilie
1 EL Purple-Currypulver
1 EL Rauchsatz
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotten und Knoblauch abziehen und in Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch in Öl anschwitzen. Currypulver und Rauchsatz hinzugeben. Tomatenmark ebenfalls hinzugeben und mitrösten. Passierte Tomaten und Ketchup hinzugeben und alles bei geringer Hitze köcheln lassen. Mit Pfeffer würzen. Chilischote klein hacken und ebenfalls hinzugeben. Bei Bedarf noch etwas nachsalzen. Petersilie hacken und zum Schluss unterheben.



Das Currypulver sollte immer mitgeröstet werden – erst dann entwickelt es sein volles Aroma.

Für das frittierte Gemüse:

½ Aubergine
½ gelbe Paprika
½ Zucchini
Mehl, zum Mehlieren
Neutrales Öl, zum Frittieren

Aubergine, Zucchini und Paprika in kleine Würfel schneiden und mehlieren. Das Gemüse anschließend in einer Fritteuse oder in einem Topf mit Öl knusprig ausbacken.

Für die Garnitur:

1 Zweig glatte Petersilie

Petersilie als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.