

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 01. Juni 2026** ▪  
**Leibgericht mit Björn Freitag**



**Andrea Pröpfer**

**Königsberger Klopse mit Petersilienkartoffeln und Blattsalat**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Königsberger Klopse:**

250 g Kalbshackfleisch  
 30 g Sardellen  
 30 g Kapern  
 1 altbackenes Brötchen  
 1 Zwiebel  
 2 Eier, Größe M  
 2 EL mittelscharfer Senf  
 2 Zweige glatte Petersilie  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das in Wasser eingeweichte Brötchen gut ausdrücken. Zwiebel abziehen und hacken. Sardellen und Kapern hacken.

In einer Schüssel das Hackfleisch mit Brötchen, Zwiebel, Sardellen, Kapern und Eiern gründlich verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen und so lange mischen, bis ein geschmeidiger Fleischteig entsteht. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen gleichmäßige Klopse formen.

**Für die Brühe:**

1 Zwiebel  
 1 Liter Fleischfond  
 2 Lorbeerblätter  
 3 Pimentkörner  
 3 Pfefferkörner  
 Salz, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und grob würfeln. Fleischfond in einem Topf zusammen mit der Zwiebel, den Lorbeerblättern, Piment- und Pfefferkörnern sowie etwas Salz zum Kochen bringen.

Die vorbereiteten Klopse vorsichtig in die leicht kochende Brühe geben. Kurz aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren, sodass die Brühe nur noch leicht siedet. Die Klopse etwa 10 Minuten gar ziehen lassen. Zur Garprobe einen Kloß herausnehmen und anschneiden – er sollte innen gleichmäßig durchgegart sein.

**Für die Sauce:**

50 g Kapern  
 1 Zitrone, Saft & Abrieb  
 125 ml Sahne  
 3 EL Butter  
 50 ml Weißwein  
 375 ml Fleischbrühe, von oben  
 2 EL Mehl  
 1 Prise Zucker  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butter in einem Topf schmelzen und das Mehl darin bei mittlerer Hitze unter Rühren anschwitzen, ohne dass es Farbe annimmt. Mit der Fleischbrühe und dem Weißwein ablöschen und dabei kräftig rühren, damit keine Klümpchen entstehen. Sauce einige Minuten leicht köcheln lassen, bis sie eine cremige Konsistenz erreicht. Anschließend Sahne und Kapern hinzufügen und kurz mitziehen lassen.

Mit Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und etwas Zitronensaft abschmecken. Nach Belieben eine Prise Zucker hinzufügen, um die Säure auszubalancieren. Die fertigen Klopse in die Sauce geben und kurz darin erwärmen.

**Für die Petersilienkartoffeln:**

5 mittelgroße vorwiegend festkochende  
 Kartoffeln  
 1 EL Butter  
 1 kl. Bund glatte Petersilie  
 Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und nach Belieben tournieren. Anschließend in gesalzenem Wasser gar kochen, bis sie weich sind. Butter in einer Pfanne oder einem Topf schmelzen. Die abgegossenen Kartoffeln hinzufügen. Bei Bedarf etwas Kochwasser angießen, damit sie schön saftig bleiben. Mit der gehackten Petersilie bestreuen und die Kartoffeln vorsichtig durchschwenken, bis sie gleichmäßig mit Butter und Petersilie überzogen sind.

**Für den Blattsalat:**

1 kleinen Kopfsalat	Kopfsalat gründlich waschen, trocken schleudern und die Blätter in mundgerechte Stücke zupfen. Schalotte abziehen und fein würfeln.
1 Schalotte	Senf, Honig, Zitronensaft und 1 EL Wasser in einer Schüssel verrühren.
½ Zitrone, Saft	Schalottenwürfel hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und das Öl
1 TL mittelscharfer Senf	nach und nach unterrühren, bis eine cremige Emulsion entsteht. Den
1 TL Honig	Salat erst kurz vor dem Servieren mit dem Dressing vermengen, damit er
2 EL neutrales Pflanzenöl	frisch und knackig bleibt.
Salz, aus der Mühle	
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle	

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Tom Dürbeck

## Falafel mit Zitronen-Tahini-Dip, Gurkensalat und Pita-Chips

Zutaten für zwei Personen

### Für die Falafel:

200 g getrocknete Kichererbsen  
 1 Zwiebel  
 1 Knoblauchzehe  
 1 kleiner Bund glatte Petersilie  
 ½ Bund Koriander  
 ½ TL Backpulver  
 1 EL Kichererbsenmehl  
 1 TL weißer Sesam  
 1 TL gemahlener Kreuzkümmel  
 1 TL gemahlene Koriandersamen  
 ½ TL edelsüßes Paprikapulver  
 1 Prise Chilipulver  
 Neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kichererbsen am Vortag in reichlich kaltem Wasser einweichen, mindestens 12-24 Stunden vor der Zubereitung. Vor der Weiterverarbeitung gut abtropfen lassen und sorgfältig trocken tupfen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, Zwiebel grob würfeln.

Kichererbsen zusammen mit Zwiebel, Knoblauch, Petersilie und nach Belieben etwas Koriander in einem Mixer grob zerkleinern. Die Masse sollte eine körnige, leicht feuchte Konsistenz haben und keinesfalls zu einer feinen Paste verarbeitet werden. Anschließend die Gewürze und Sesam unterheben. Backpulver sowie Mehl hinzufügen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falafelmasse etwa 5–10 Minuten ruhen lassen, damit sie besser bindet.

Zum Ausbacken ausreichend neutrales Öl auf 170–180 °C erhitzen. Aus der Masse kleine, gleichmäßige Bällchen formen und portionsweise im heißen Öl 3–4 Minuten goldbraun frittieren. Die Falafel sollten außen knusprig und innen saftig sein. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

### Für den Zitronen-Tahini Dip:

1 Knoblauchzehe  
 ½ Zitrone, Saft  
 2 EL Tahini  
 Salz, aus der Mühle

Tahini mit Zitronensaft glatt rühren. Anschließend schluckweise 2–4 EL kaltes Wasser einarbeiten, bis eine cremige, leicht fließende Konsistenz entsteht. Knoblauch abziehen, fein reiben und unterrühren. Dip mit Salz abschmecken.

### Für den Gurkensalat:

½ Salatgurke  
 1–2 EL Weißweinessig  
 1 EL Olivenöl  
 2 Zweige Dill  
 1 TL Zucker  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke in grobe Stücke schneiden und in ein Küchentuch geben. Leicht andrücken oder anstoßen, sodass die Stücke aufbrechen und eine raue Oberfläche bekommen. Anschließend mit Weißweinessig, Zucker und Salz vermengen und kurz ziehen lassen. Dill fein hacken, zusammen mit Olivenöl unterheben. Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Pita-Chips:

1 kleines Pita-Brot  
 1 EL Olivenöl  
 1 Prise Sumach  
 1 Prise Zatar  
 1 Prise Chiliflocken  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pita-Brot in grobe Stücke schneiden und mit dem Olivenöl in eine Pfanne geben. Mit Zatar, Sumach und Chiliflocken würzen sowie leicht salzen und pfeffern. Bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Wenden goldbraun und knusprig rösten, bis die Stücke trocken und kross sind.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Rebecca Buchmüller

## Pilz-Stroganoff mit Knöpfle und Feldsalat

Zutaten für zwei Personen

### Für das Pilz-Stroganoff:

400 g gemischte Pilze, z.B.  
Austernpilze, Kräuterseitlinge  
200 g Cornichons + 4 EL Gurkenwasser  
3 Schalotten  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
50 g Crème fraîche  
2 EL Butter  
2 EL Balsamicoessig  
2 EL Dijonsenf  
2 EL helle Sojasauce  
2 EL Tomatenmark  
125 ml Weißwein  
250 ml Gemüsefond  
3 EL Rapsöl  
1 ½ EL Mehl  
1 Zweig Thymian  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Pilze sorgfältig putzen und je nach Größe in Streifen oder grobe Stücke schneiden. Schalotten und Zwiebel abziehen, in feine Ringe schneiden, den Knoblauch fein würfeln. Cornichons in Scheiben schneiden. Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Pilze darin bei starker Hitze kräftig anbraten, bis sie Farbe bekommen. Anschließend Schalotten, Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und kurz mitbraten. Tomatenmark einrühren und für 1–2 Minuten mitrösten.

Mit Weißwein, Balsamicoessig und Sojasauce ablöschen und die Flüssigkeit leicht einkochen lassen. Gemüsefond angießen, Thymian und Dijon-Senf hinzufügen und alles einige Minuten sanft köcheln lassen. Cornichons und das Gurkenwasser unterrühren und die Sauce weiter leicht einkochen lassen. Bei Bedarf mit Mehl binden, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Zum Schluss die Crème fraîche einrühren und das Stroganoff mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Knöpfle:

2 Eier, Größe M  
2 EL Butter  
150 g Mehl  
50 g Hartweizengrieß  
125 ml Mineralwasser  
1 Msp. Kurkuma  
Salz, aus der Mühle

Eier, Mineralwasser, Mehl, Hartweizengrieß, Kurkuma und eine Prise Salz in eine Schüssel geben und mit dem Handrührgerät zu einem glatten, zähflüssigen Teig verrühren. Den Teig anschließend einige Minuten ruhen lassen. In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und kräftig salzen. Den Teig portionsweise mit einem Spätzlesieb in das siedende Wasser drücken bzw. schaben. Sobald die Knöpfle an die Wasseroberfläche steigen, mit einer Schaumkelle herausheben, in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. Kurz vor dem Servieren die Knöpfle in einer Pfanne mit Butter schwenken und nach Belieben leicht anrösten.

**Für den Feldsalat:** Feldsalat gründlich waschen, dabei mehrfach in kaltem Wasser schwenken, bis keine Sandreste mehr vorhanden sind. Anschließend gut abtropfen lassen oder trocken schleudern. Balsamicoessig, Honig, Senf, Olivenöl, 2 EL Wasser sowie etwas Salz und Pfeffer in einen Messbecher geben und mit dem Pürierstab zu einer homogenen Vinaigrette emulgieren. Feldsalat erst kurz vor dem Servieren mit dem Dressing vermengen, locker mischen und sofort anrichten.

120 g Feldsalat  
2 EL weißer Balsamicoessig  
2 TL Honig  
1 TL Dijonsenf  
2 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Für die Garnitur:** Schnittlauch in feine Ringe schneiden.  
1 Bund Schnittlauch

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Rüdiger Tomsa**

## **Bouletten mit Butter-Erbsen und Kartoffelstampf**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Bouletten:**

500 g gemischtes Hackfleisch, Rind-  
und Schweinefleisch  
2 Scheiben Toastbrot  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 Ei, Größe XL  
Milch, zum Einweichen  
1 EL mittelscharfer Senf  
Neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten  
40 g glatte Petersilie  
1 TL rosenscharfes Paprikapulver  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Hackfleisch in eine große Schüssel geben. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein hacken und zum Hackfleisch geben. Ei und Senf hinzufügen. Toastbrot in etwas Milch einweichen, anschließend gut ausdrücken, in kleine Stücke zupfen und ebenfalls zur Masse geben. Alles gründlich verkneten und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Petersilie fein hacken und unter die Hackmasse mischen. Aus der Masse mit leicht angefeuchteten Händen handgroße Bouletten formen. Eine Pfanne erhitzen, etwas Öl hineingeben und die Bouletten bei mittlerer Hitze von beiden Seiten jeweils etwa 5 Minuten goldbraun braten, bis sie durchgegart sind. Zum Schluss auf Küchenpapier abtropfen lassen.

### **Für die Butter-Erbsen:**

400–500 g angeaute TK-Erbsen  
100 g Butter  
ca. 100 ml Gemüsefond oder Wasser  
1 TL Mehl  
1 Prise Zucker  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

In einem Topf die Hälfte der Butter schmelzen. Mehl einstreuen und unter Rühren kurz anschwitzen, aber nicht bräunen. Nach und nach den Gemüsefond oder Wasser einrühren, sodass eine glatte, leicht cremige Sauce entsteht.

Erbsen hinzufügen und alles bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten sanft köcheln lassen, bis die Erbsen heiß sind und die Sauce leicht gebunden ist. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die restliche Butter unterrühren.

### **Für den Kartoffelstampf:**

4 große, mehligkochende Kartoffeln  
100-150 g Butter  
100 ml Milch  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, in gleich große Stücke schneiden und in leicht gesalzenem Wasser etwa 20–25 Minuten weich kochen. Anschließend das Wasser abgießen und die Kartoffeln kurz ausdampfen lassen, damit überschüssige Feuchtigkeit verdampft. Milch zusammen mit der Butter in einem kleinen Topf erwärmen (nicht kochen), bis die Butter geschmolzen ist. Die heißen Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer fein zerdrücken. Warme Milch-Butter-Mischung nach und nach unterrühren, bis ein cremiger Stampf entsteht. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Wilma Hüs**

## **Spaghetti al limone mit gegrilltem grünen Spargel und Panko-Bröseln**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Spaghetti:**

2 Eier, Größe M  
200 g Mehl, Type 00  
½ EL Semola  
Salz, aus der Mühle

Das Mehl, Eier und eine Prise Salz in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig verkneten, bis er geschmeidig und elastisch ist. Sollte der Teig zu fest sein, etwas Wasser tröpfchenweise hinzufügen.

Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank etwa 15 Minuten ruhen lassen. Anschließend den Teig dünn ausrollen und mithilfe einer Nudelmaschine zu Spaghetti verarbeiten. Bei Bedarf leicht mit Semola bestäuben, damit der Teig nicht klebt.

Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser etwa 4–5 Minuten garen.

### **Für die Zitronen-Sauce:**

2 Amalfi-Zitronen, Saft & Abrieb  
50 g Parmesan  
120 g Butter  
100 ml Sahne  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitronen heiß abwaschen und nur die gelbe Schale fein abreiben. Eine Zitrone auspressen und den Saft mit dem Abrieb vermengen. Butter in einer großen Pfanne bei niedriger Hitze schmelzen. Zitronensaft und Zitronenabrieb hinzufügen und bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten sanft ziehen lassen – die Sauce sollte dabei nicht kochen. Anschließend die Sahne einrühren. Parmesan fein reiben, dazugeben und unter Rühren in der Sauce schmelzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die gekochten Spaghetti direkt in die Sauce geben und gut vermengen. Bei Bedarf etwas Nudelkochwasser hinzufügen, bis eine cremige, sämige Konsistenz entsteht. Kurz ziehen lassen, damit sich die Aromen verbinden.

### **Für den gegrillten grünen Spargel:**

200 g grüner Spargel  
½ Zitrone, Saft & Abrieb  
1,5 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden und das untere Drittel schälen. In einer Grillpfanne das Olivenöl erhitzen und den Spargel darin bei mittlerer Hitze rundum etwa 8–10 Minuten anbraten, bis er bissfest und leicht gebräunt ist. Mit grobem Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss mit etwas Zitronensaft beträufeln und nach Belieben mit Zitronenabrieb bestreuen.

### **Für die Panko-Brösel:**

1 Zitrone, Abrieb  
1 EL Butter  
3 EL Panko  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen. Panko hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren goldbraun und knusprig rösten. Zitronenabrieb unterheben und kurz mitrösten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Brösel bis zum Servieren beiseitestellen und über die fertigen Spaghetti streuen.

### **Für die Garnitur:**

25 g Parmesan

Parmesan hobeln und zum Garnieren verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Peter Külpmann**

## **Fischstäbchen mit Remoulade und Kartoffel-Spinat-Püree**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Fischstäbchen:**

400 g Kabeljaufilet, ohne Haut  
 ½ Zitrone, Saft  
 1 Ei  
 10 g Parmesan  
 ½ EL Worcestershiresauce  
 Neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten  
 50 g Panko  
 50 g Mehl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Fischfilet unter kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und eventuell verbliebene Gräten entfernen. Anschließend in 2–3 cm breite Streifen schneiden.

Zitronensaft und Worcestershiresauce verrühren, die Fischstücke darin wenden und mit Salz und Pfeffer würzen. Parmesan fein reiben und ca. 2 EL mit dem Panko vermischen. Fischstreifen zunächst im Mehl wenden und überschüssiges Mehl abklopfen. Danach durch das verquirlte Ei ziehen und anschließend in der Parmesan-Panko-Mischung wenden. Die Panade gut andrücken.

Die Fischstäbchen in heißem Öl von beiden Seiten jeweils 3–4 Minuten goldbraun ausbacken. Anschließend kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen und servieren.

### **Für die Remoulade:**

5 Cornichons  
 1 EL Kapern  
 ½ Zitrone, Saft & Abrieb  
 3 Eier  
 1 TL scharfen Senf  
 200 ml Rapsöl  
 2 Zweige glatte Petersilie  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ein Ei hart kochen, anschließend abkühlen lassen und schälen. Zwei Eier trennen und die Eigelbe auffangen. Die zwei Eigelbe mit Senf und Zitronensaft in eine Schüssel geben und glatt verrühren. Unter ständigem Rühren das Rapsöl langsam einfließen lassen, bis eine cremige Emulsion entsteht.

Petersilie, Kapern und das gekochte Ei fein hacken, die Cornichons in kleine Stücke schneiden. Alles unter die Sauce heben. Remoulade mit Salz, Pfeffer sowie Zitronenabrieb abschmecken.

### **Für das Kartoffel-Spinat-Püree:**

600 g festkochende Kartoffeln  
 150 g Babyspinat  
 1 kleine Schalotte  
 ½ Knoblauchzehe  
 200 g Butter  
 100 ml Milch  
 30 ml Weißwein  
 Muskatnuss, zum Reiben  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, waschen, in gleichmäßige Stücke schneiden und in einem Topf mit gesalzenem Wasser weichkochen. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. In einem Topf mit etwas Butter glasig anschwitzen. Babyspinat hinzufügen, mit etwas Wasser und Weißwein ablöschen und kurz, etwa 2 Minuten, zusammenfallen lassen. Spinat anschließend in ein Sieb geben, gut abtropfen lassen und die überschüssige Flüssigkeit leicht ausdrücken. Kartoffeln abgießen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Milch und Butter leicht erwärmen und unter das Püree rühren, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Spinat unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



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

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