

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 02. Juni 2026** ▪
Vorspeise mit Björn Freitag



Andrea Pröpper

Meerrettichschaumsuppe mit Jakobsmuschel, Yufka-Taler, Rote-Bete-Tatar und Schnittlauch-Öl

Zutaten für zwei Personen

Für die Meerrettichschaumsuppe:

60-100 g frisch geriebener Meerrettich,
 aus dem Glas
 2 Schalotten
 ½ Limette, Saft & Abrieb
 100 ml Sahne
 50 g Butter
 80 ml trockener Weißwein
 300 ml Geflügelfond
 1 EL Mehl
 1 TL Lecithin
 1 Prise gemahlener Cayennepfeffer
 Salz, aus der Mühle

Die Schalotten abziehen, fein hacken und in 25 g Butter glasig dünsten. Dann mit Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. Mit dem Wein ablöschen und komplett einkochen lassen. Nun Fond und Sahne hinzugeben und kurz aufkochen lassen. Meerrettich zusammen mit der restlichen Butter in die Suppe rühren. Die Suppe mit Salz, Cayennepfeffer, Limettensaft und Limettenabrieb abschmecken. Kurz vor dem Servieren die Suppe mit Lecithin schaumig mixen.

Für die Jakobsmuscheln:

2 küchenfertige Jakobsmuscheln
 Butter, zum Braten
 1 Prise Fleur de Sel

Jakobsmuscheln in einer heißen Pfanne mit etwas Butter bei hoher Temperatur kurz von beiden Seiten anbraten. Dabei die Muscheln regelmäßig mit der geschmolzenen Butter arrosieren und anschließend mit Fleur de Sel würzen.

Für die Yufka-Taler:

3 Yufkateigblätter
 Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren
 1 Prise Fleur de Sel

Yufkateigblätter jeweils leicht übereinanderlegen und mit einem Ausstecher rund ausstechen. In heißem Pflanzenöl kurz goldbraun und knusprig ausbacken. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit etwas Fleur de Sel bestreuen.

Für das Rote-Bete-Tatar:

1 vorgegarte Rote Bete, ca. 100 g
 1 säuerlicher Apfel
 2 EL Rapsöl
 1 EL Himbeeressig
 1 Prise Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Apfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Rote Bete und den Apfel anschließend in feine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Rapsöl, Himbeeressig sowie eine Prise Zucker hinzufügen und alles vorsichtig vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Schnittlauch-Öl:

1 Bund Schnittlauch
 100 ml Rapsöl
 Salz, aus der Mühle

Einige Schnittlauchhalme für die Garnitur beiseitelegen. Den restlichen Schnittlauch grob hacken. Mit dem Rapsöl in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab etwa 1 Minute fein pürieren. Durch ein feines Sieb passieren. Schnittlauchöl mit Salz abschmecken.

Für die Fertigstellung: Gericht mit Piment d'Espelette würzen.
1 Prise Piment d'Espelette

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist die **Jakobsmuschel** aus folgenden Gebieten zu empfehlen: (*Stand Juni 2026*):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Norwegen, Irland, Großbritannien, Frankreich; mit der Hand gesammelt



Rebecca Buchmüller

Brokkoli-Tatar auf Rote Bete mit Ziegenfrischkäse-Creme, Ziegenkäsetaler und Minz-Öl

Zutaten für zwei Personen

Für das Tatar:

300 g Brokkoli
1 vorgekochte Rote Bete
½ Zitrone, Saft & Abrieb
ca. 100 g Granatapfelkerne
2 EL Ziegenfrischkäse
1 Zweig Minze
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. In kochendem Salzwasser 4–5 Minuten bissfest garen, anschließend in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und vollständig auskühlen lassen. Danach den Brokkoli mit einem Messer fein hacken. Minze in feine Streifen schneiden. Den gehackten Brokkoli mit Zitronensaft, Granatapfelkernen, Ziegenfrischkäse und Minze in einer Schüssel vermengen. Alles gut durchmischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rote Bete mit einem Hobel in sehr feine Scheiben schneiden und diese leicht überlappend kreisförmig auf einem Teller anrichten.

Für die Ziegenfrischkäsecreme:

150 g Ziegenfrischkäse
4 EL Schmand
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ziegenfrischkäse mit dem Schmand glattrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. In einen Spritzbeutel füllen und in Tupfen auf dem Teller anrichten.

Für die Ziegenkäsetaler:

2 Scheiben von einer Ziegenkäserolle
1 EL Rapsöl

Pfanne erhitzen und die Taler kurz scharf auf beiden Seiten in Öl anbraten.

Für das Minz-Öl:

1 Bund Minze
200 ml Rapsöl

Minze gründlich abbrausen, sorgfältig trockenwedeln und die Blätter von den Stielen zupfen. Minzblätter mit dem Rapsöl in ein hohes Gefäß geben und fein pürieren. Öl anschließend in einem kleinen Topf vorsichtig auf etwa 60–70 °C erwärmen (nicht kochen), dann vom Herd ziehen und etwa 10 Minuten ziehen lassen. Danach das Öl langsam durch ein feinmaschiges Sieb, idealerweise mit einem Passiertuch oder Kaffeefilter ausgelegt, abseihen, sodass ein klares, aromatisches Öl entsteht. Zum Anrichten die Rote Bete mit dem Minz-Öl leicht bepinseln und zusätzlich einige Tropfen dekorativ auf dem Teller verteilen.

Für die Garnitur:

2 EL Granatapfelkerne
1 Zweig Minze
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gericht mit Granatapfelkernen und Minze garnieren. Mit Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Rüdiger Tomsa

Dreierlei vom Lachs: Lachs-Würfel im Glas mit Frischkäse-Dill-Creme, Crackern und Avocado & Gurken-Lachs-Röllchen & Geschichtete Lachs- und Wasabi-Creme

Zutaten für zwei Personen

Für die Lachs-Würfel im Glas mit Frischkäse-Dill-Creme, Crackern und Avocado:

100 g Lachsfilet, ohne Haut, in Sushi-Qualität
 3 Salzcracker
 1 Avocado
 1 Zitrone, Saft & Abrieb
 100 g Frischkäse
 ½ Bund Dill
 ½ TL Honig
 1 Schuss Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Cracker in ein sauberes Tuch geben und mit einem Teigroller grob zerdrücken. Brösel anschließend gleichmäßig auf Gläser verteilen. Avocado schälen, entkernen und das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker, Zitronensaft und etwas Olivenöl vorsichtig vermengen. Eventuelle überschüssige Flüssigkeit abtropfen lassen und die Avocado-Würfel auf die Cracker in die Gläser geben. Frischkäse mit fein gehacktem Dill verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und als nächste Schicht auf die Avocado streichen. Zum Schluss Lachs in Würfel schneiden, darauf verteilen und mit etwas frischem Dill dekorieren. Die Vorspeisengläser gut gekühlt anrichten und servieren.

Für die Gurken-Lachs-Röllchen:

150 g Räucherlachs
 1 Gurke
 1 EL Sahn-Meerrettich
 150 g Doppelrahm-Frischkäse
 ½ Bund Dill
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke gründlich waschen, die Enden entfernen und mit einem Sparschäler oder einer Mandoline der Länge nach in dünne, breite Streifen schneiden. Gurkenstreifen leicht salzen und etwa 10 Minuten ziehen lassen, damit sie flexibler werden und überschüssiges Wasser verlieren. Anschließend vorsichtig trocken tupfen. Räucherlachs in Stücke schneiden und gemeinsam mit dem Frischkäse in eine Schüssel geben. Mit dem Pürierstab zu einer cremigen Masse verarbeiten und nach Geschmack abschmecken. Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Gurkenstreifen mit der Räucherlachs-Frischkäse-Creme bestreichen, der Länge nach aufrollen und mit der Naht nach unten auf einer Servierplatte anrichten. Zum Schluss mit etwas Dill garnieren und die Röllchen bei Bedarf mit einem Zahnstocher fixieren.

Für die geschichtete Lachs- und Wasabi-Creme:

150 g Räucherlachs
 100 g Rucola
 50 g Garten-Senfzitrone
 ½ Zitrone, Saft & Scheiben
 100 g Doppelrahm-Frischkäse
 100 g Schmand
 80 ml Milch
 5-6 TL Wasabipaste
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Lachs in Stücke schneiden und zusammen mit dem Frischkäse, etwas Milch und einem Spritzer Zitronensaft fein pürieren. Masse nach und nach mit Milch cremig rühren, bis eine glatte, streichfähige Konsistenz entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rucola und Garten-Senfzitrone waschen und gut abtropfen lassen. Einige schöne Blättchen für die Dekoration beiseitelegen. Die restlichen Blätter mit Schmand und Wasabipaste fein pürieren. Die Wasabi-Creme vorsichtig abschmecken und bei Bedarf noch etwas Wasabi für mehr Schärfe hinzufügen. Lachscreme als untere Schicht in Gläser füllen. Darauf die Wasabi-Creme geben und leicht glattstreichen oder als sichtbare Schicht einsetzen. Mit einigen Blättchen Rucola und einer dünnen Zitronenscheibe garnieren. Die Gläser in einem Weißweinglas oder auf kleinen Tellern anrichten und gut gekühlt servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **Lachs (pazifischer)** aus folgenden Gebieten zu empfehlen
(Stand Juni 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)



Wilma Hüsch

Erbesen-Kräuter-Falafel mit Paprika-Pfeffer-Joghurt und Fenchel-Orangen-Salat mit gerösteten Pinienkernen

Zutaten für zwei Personen

Für die Erbsen-Kräuter-Falafel:

- 200 g aufgetaute TK-Erbsen
- ½ Knoblauchzehe
- ½ rote Chilischote
- ½ Zitrone, Saft & Abrieb
- 1 Ei, Größe M
- 250 ml neutrales Pflanzenöl
- 75 g Vollkornsemmelbrösel
- 2 Zweige Koriander
- 2 Zweige Estragon
- 3 Zweige glatte Petersilie
- 3 Zweige Minze
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Cayennepfeffer
- Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 80 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Erbesen in einen hohen Rührbecher geben und mit einem Stabmixer fein pürieren, bis eine möglichst glatte Masse entsteht. Kräuter abbrausen, trockenwelden und die Blätter abzupfen. Knoblauch abziehen, die Chilischote längs halbieren, entkernen und zusammen mit den Kräutern fein hacken. Die gehackten Zutaten mit Semmelbröseln, Ei, Kreuzkümmel, Cayennepfeffer, Zitronensaft und Zitronenabrieb zur Erbsenmasse geben. Alles gründlich vermengen, bis eine gleichmäßige, formbare Masse entsteht. Mit Salz abschmecken und die Masse zugedeckt etwa 15 Minuten ruhen lassen.

In einem Topf oder einer Fritteuse das Pflanzenöl auf ca. 170–180 °C erhitzen. Aus der Falafelmasse mit zwei Esslöffeln kleine Nocken formen und portionsweise in das heiße Öl geben. Die Falafel darin etwa 3–4 Minuten goldbraun ausbacken. Anschließend mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die fertigen Falafel im vorgeheizten Ofen warm halten, bis die gesamte Masse verarbeitet ist.

Für den Paprika-Pfeffer-Joghurt:

- ¼ gelbe Paprikaschote
- ¼ rote Paprikaschote
- 125 g griechischer Joghurt
- 1 TL Honig
- ½ EL Ajvar
- 1 EL rote Pfefferbeeren
- Salz, aus der Mühle

Paprikaschoten halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Pfefferbeeren in einem Mörser leicht anstoßen oder grob zerstoßen, sodass sie ihr Aroma besser entfalten.

Joghurt mit Paprika, Ajvar, Honig und Pfefferbeeren in einer Schüssel verrühren, bis eine gleichmäßige Masse entsteht. Mit Salz abschmecken. Bis zum Servieren kühlstellen.

Für den Fenchel -Orangen-Salat mit gerösteten Pinienkernen:

- 1 Fenchelknolle mit Grün
- ½ rote Zwiebel
- 1 Orange, Filets
- 3 EL Granatapfelkerne
- 2 EL Pinienkerne
- ½ Bund Minze
- ½ Bund glatte Petersilie

Fenchel putzen, das Grün beiseitelegen und die Knolle in feine Scheiben schneiden oder hobeln. Orange schälen, dabei auch die weiße Haut entfernen, und das Fruchtfleisch in dünne Scheiben oder Filets schneiden. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Petersilie und Minze abbrausen, trockenwedeln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Pinienkerne in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Anschließend herausnehmen und auf einem Teller abkühlen lassen.

Für das Salatdressing:

- 1 EL mittelscharfer Senf
- 1 ½ EL Ahornsirup
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Apfelessig
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

In einer kleinen Schüssel Senf, Ahornsirup, Apfelessig sowie Salz und Pfeffer verrühren. Olivenöl nach und nach unter ständigem Rühren einarbeiten, bis eine cremige, homogene Emulsion entsteht. Das Dressing abschmecken und nach Belieben mit mehr Süße oder Säure feinjustieren.

Für die Fertigstellung: Den Salat auf Tellern anrichten und mit den restlichen Pinienkernen sowie nach Wunsch mit etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer verfeinern. Zum Schluss mit Granatapfelkernen dekorieren und servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Peter Külpmann

Raviolo all'uovo mit Ricotta-Steinpilz-Füllung, Salbeibutter und frittiertem Salbei

Zutaten für zwei Personen

Für den Teig:

2 Eier
1-2 EL Olivenöl
100 g Weizenmehl, Typ 00
100 g Semola
1 Prise Salz

Das Mehl und Semola mit einer Prise Salz auf der Arbeitsfläche oder in einer Schüssel vermengen. In der Mitte eine Mulde formen und die Eier sowie das Olivenöl hineingeben. Zutaten von der Mitte aus nach und nach zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig anschließend in Frischhaltefolie wickeln und möglichst 30 Minuten ruhen lassen. Nach der Ruhezeit den Teig dünn ausrollen und Kreise ausstechen.

Für die Füllung:

2 Eier
100 g Ricotta
50 g Parmesan
10 g getrocknete Steinpilze
1 TL Steinpilzpulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Getrocknete Steinpilze in warmem Wasser einweichen, anschließend gut ausdrücken und fein hacken. Ricotta, Parmesan und die eingeweichten Steinpilze in einer Schüssel vermengen. Mit Salz, Pfeffer sowie etwas Steinpilzpulver abschmecken und zu einer homogenen Füllung verrühren. Auf die vorbereiteten Teigkreise portionsweise kleine Häufchen der Ricotta-Steinpilz-Füllung auftragen. Eier trennen und die Eigelbe auffangen. In die Mitte jeder Portion vorsichtig ein Eigelb setzen. Teigränder leicht mit Wasser anfeuchten, ein zweites Teigblatt darüberlegen und die Ränder sorgfältig andrücken, sodass die Füllung vollständig eingeschlossen ist.

Ravioli in reichlich gesalzenem Wasser etwa 3 Minuten garen – das Eigelb sollte im Inneren noch weich und flüssig sein.

Für die Salbeibutter:

6 Blätter Salbeiblätter
100 g Butter
2 EL Nudelkochwasser, von oben

Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen und leicht bräunen lassen, bis sie eine nussige Note entwickelt. Anschließend die Salbeiblätter hinzufügen und kurz in der Butter aromatisieren. Nudelkochwasser hinzufügen und die Sauce leicht aufemulgieren. Ravioli vorsichtig in der Salbeibutter schwenken und sofort anrichten.

Für den gebackenen Salbei:

6 große Salbeiblätter
1 Ei
Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren
60 g Mehl
½ TL Backpulver
½ TL Zucker
½ TL Salz

Mehl mit Salz, Zucker und Backpulver vermengen. Ei hinzufügen und nach und nach so viel Wasser einrühren, bis ein zähflüssiger, dicklicher Teig entsteht. Salbeiblätter gründlich abbrausen und sorgfältig trockenwedeln bzw. trockentupfen. Pflanzenöl in einer Pfanne oder einem kleinen Topf erhitzen. Salbeiblätter durch den Teig ziehen, überschüssigen Teig leicht abtropfen lassen und im heißen Öl von beiden Seiten kurz goldbraun ausbacken. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen und sofort servieren.

Für die Garnitur:

20 g Parmesan

Parmesan reiben und Gericht damit bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.