

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 14. Juli 2026 ▪

Vorspeise mit Robin Pietsch



Markus Spusta

Tan-Tan-Salat mit Knoblauchrahm und Mango-Chili-Chutney

Zutaten für zwei Personen

Für den Tan-Tan-Salat:

300 g Hackfleisch von der Schweineschulter
100 g Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
3-4 cm Ingwer
1 Limette, Saft & Abrieb
30 g Hoisinsauce
50 g Douchi (Black Bean Sauce)
30 g Mirin
100 ml Hühnerfond
20 ml Sesamöl
1 EL Stärke
3 g gemahlener Koriander
1 Prise Shichimi tōgarashi
30 ml brauner Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer abziehen und fein würfeln oder sehr fein hacken. Limettenschale fein abreiben, den Saft auspressen. Sesamöl in einem Wok erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer bei mittlerer Hitze anschwitzen. Zucker zugeben und leicht karamellisieren lassen. Fleisch portionsweise hinzufügen und unter ständigem Rühren bei hoher Hitze ca. 5 Minuten kräftig anbraten, bis sie leicht gebräunt ist. Anschließend die Hitze reduzieren. Hoisinsauce, Douchi und Mirin einrühren. 10 Minuten sanft schmoren lassen. Gemahlene Koriander und Shichimi tōgarashi einrühren und kräftig abschmecken. Mit Hühnerfond aufgießen und kurz aufkochen lassen. Stärke in etwas kaltem Wasser anrühren und die Sauce damit leicht binden. Mit Limettensaft und Limettenabrieb verfeinern und nochmals abschmecken.

Für den Romanasalat:

½ Romanasalat

Salat waschen. Salatblätter vorsichtig vom Strunk lösen und später zum Anrichten als natürliche „Schalen“ arrangieren und befüllen.

Für den Knoblauchrahm:

1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Saft & Abrieb
100 g Sauerrahm
100 g Crème fraîche
2 Halme Schnittlauch
1 TL Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und fein reiben oder pressen. Zitrone abreiben, anschließend den Saft auspressen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Sauerrahm und Crème fraîche in einer Schüssel glatt verrühren. Knoblauch, Zitronensaft und Zitronenabrieb unterrühren. Schnittlauch einarbeiten und den Knoblauchrahm mit Zucker abschmecken. Bis zum Servieren kühl stellen und nochmals kurz durchrühren.

Für das Mango-Chili-Chutney:

1 Mango
1 Thai-Chilischote
3-4 cm Ingwer
1 Prise Zucker

Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern lösen und in ca. 5 mm große Würfel schneiden. Die übrigen Mangoabschnitte mit einem Teil der Mango, der Thai-Chili - nach gewünschter Schärfe dosiert - dem Ingwer und einer Prise Zucker fein pürieren. Die gewürfelte Mango unter die pürierte Masse heben, sodass ein leicht stückiges Chutney entsteht. Kurz ziehen lassen und nochmal mit Zucker oder Chili fein abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Heike Benneker

Gebratener Kabeljau mit gerösteter Fenchelsauce, Fenchel-Apfel-Salat, Dill-Öl und Mandelcrunch

Zutaten für zwei Personen

Für den gebratenen Kabeljau:

300 g Kabeljaufilet, ohne Haut
2 EL Butter
Mehl, zum Bemehlen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kabeljau portionieren und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und leicht in Mehl wenden, überschüssiges Mehl vorsichtig abklopfen. Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze aufschäumen lassen. Kabeljau hineingeben und je nach Dicke ca. 3-5 Minuten pro Seite goldgelb braten. Dünnere Filets entsprechend kürzer garen. Während des Bratens den Fisch mit der aufgeschäumten Butter nappieren.

Für die geröstete Fenchelsauce:

1 Fenchelknolle
40 ml Sahne
120 ml Gemüsefond
2 EL Olivenöl
1 TL Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fenchelknolle putzen, den Strunk keilförmig entfernen und den Fenchel in feine Scheiben schneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Mit Olivenöl beträufeln, mit Zucker bestreuen und mit Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Ofen rösten, bis der Fenchel leicht gebräunt ist. Fond aufgießen. Sahne hinzufügen und die Mischung anschließend fein pürieren, bis eine glatte, sämige Sauce entsteht. Bei Bedarf durch ein feines Sieb passieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Fenchel-Apfel-Salat:

½ Fenchelknolle
1 Apfel, z.B. Braeburn
½ Zitrone, Saft
2 EL Apfelsaft
1 EL Agavendicksaft
2 EL trockener Weißwein
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Fenchelknolle halbieren, den Strunk keilförmig entfernen und den Fenchel in sehr feine Scheiben hobeln. Apfel entkernen und in feine Spalten schneiden. Aus Zitronensaft, Apfelsaft, Agavendicksaft, Weißwein, Olivenöl und Salz eine Vinaigrette verrühren. Fenchel und Apfel mit der Vinaigrette vermengen und ca. 20-25 Minuten ziehen lassen.

Für das Dill-Öl:

50 g Dill
10 g glatte Petersilie
90 ml Rapsöl

Dill und Petersilie abrausen, gründlich trockenwedeln und grob zupfen. Mit dem Rapsöl in einen Mixer geben und auf höchster Stufe fein pürieren. Masse anschließend durch ein feines Sieb (oder Tuch) passieren und das klare Öl vorsichtig auffangen.

Für den Mandelcrunch:

20 g gehackte Mandeln
15 g Butter
30 g Panko
1 Prise Salz

Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Panko einstreuen und unter ständigem Rühren goldgelb und knusprig rösten. Mandeln hinzufügen und kurz mitrösten. Mit einer Prise Salz abschmecken, aus der Pfanne nehmen und vollständig auskühlen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **Kabeljau** aus folgenden Gebieten zu empfehlen. (Stand: Juli 2026)

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



Chiara Soujon

Jiaozi mit Schweinefleisch-Füllung, Soja-Chili-Sauce und asiatischem Gurkensalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Jiaotzi:

100 g Schweinehackfleisch
50 g Weißkohl
1 Frühlingszwiebel
1 Knoblauchzehe
3-4 cm Ingwer
1 EL helle Sojasauce
4 EL Sesamöl
125 g Mehl
13 g Speisestärke + Speisestärke, zum Ausrollen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Mehl und Stärke in eine Schüssel sieben. Eine Prise Salz hinzufügen. 70 ml Wasser erhitzen und zum Mehl geben. Masse zu einem glatten Teig kneten. In Frischhaltefolie wickeln und ruhen lassen. Kohl und Frühlingszwiebel putzen und sehr fein hacken. Mit Hackfleisch vermengen. Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und beides fein reiben und ebenfalls zu der Hackfleisch-Mischung geben. Mit Sojasauce und Pfeffer würzen. Die Arbeitsfläche mit Speisestärke bestreuen und den Teig 2-3 mm dünn ausrollen und mit einem Ausstecher Kreise mit einem Durchmesser von 10 cm ausstechen. Ein Teigblatt in die flache Hand legen und mittig einen Teelöffel Füllung hineingeben. Teigrand mit dem Finger leicht anfeuchten. Teig über die Füllung umklappen und den Rand festdrücken. Rand in Falten legen und zusammendrücken.

Sesamöl auf mittlerer Stufe in einer Pfanne erhitzen. Jiaozi ca. 3-4 Minuten auf der Unterseite goldbraun anbraten. 30 ml Wasser hinzufügen und mit Deckel weitere 3 Minuten dämpfen.

Für die Vinaigrette:

1 Chilischote
6 EL Sojasauce
3 EL Reisessig
1 TL Sesamöl
1 Prise Zucker
Roter Szechuanpfeffer, aus der Mühle

Chilischote grob hacken und mit Sojasauce, Reisessig, Sesamöl, Zucker sowie rotem Szechuanpfeffer zu einer Vinaigrette verrühren.

Für den asiatischen Gurkensalat:

1 Salatgurke
1 Frühlingszwiebel
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Chilischote
3 EL helle Sojasauce
1 TL Reisessig
1 EL Sesamöl
1 EL gerösteter, weißer Sesam
1 EL schwarzer Sesam
1 TL Kokosblütenzucker
1 EL Chiliflocken

Salatgurke in sehr dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Zwiebel abziehen, fein hacken. Knoblauch abziehen und pressen. Chili fein schneiden, je nach gewünschter Schärfe entkernen.

Sojasauce, Reisessig, Sesamöl, Kokosblütenzucker, Chiliflocken, Knoblauch und Chili in einer Schüssel gründlich verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Gurke, Zwiebel und Frühlingszwiebel hinzufügen und alles gut vermengen. Zum Schluss mit weißem und schwarzem Sesam bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Fynn-Luca Brohmann

Knusprige Polenta-Schnitten mit karamellisiertem Tomaten-Zwiebel-Relish, Basilikumschaum und Tapenade

Zutaten für zwei Personen

Für die knusprigen Polenta-Schnitten:

150 g Polenta
350 ml Hafermilch
25 g Margarine mit Butternote
150 ml Gemüsefond
Olivenöl, zum Anbraten
Stärke, zum Binden
1 Prise gemahlener Majoran
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Eine flache Auflaufform leicht einfetten und optional mit Frischhaltefolie oder Backpapier auslegen, damit sich die Polenta später gut lösen lässt. Gemüsefond, Hafermilch und Margarine in einem Topf erhitzen und aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Majoran und Muskatnuss würzen. Polenta unter ständigem Rühren einrieseln lassen, damit keine Klümpchen entstehen. Bei mittlerer Hitze unter regelmäßigem Rühren etwa 3-5 Minuten köcheln lassen, bis eine dicke, cremige Masse entsteht. Polenta in die vorbereitete Form geben, glatt streichen und vollständig auskühlen lassen. Polenta vorsichtig aus der Form lösen und in gleichmäßige Rechtecke oder Rauten schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Polentaschnitten darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun und knusprig anbraten. Anschließend auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen und sofort servieren.

Für das karamellierte Tomaten-Zwiebel-Relish:

200 g Kirschtomaten
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL dunkler Balsamicoessig
Olivenöl, zum Anbraten
25 g Zucker
Salz aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zwiebeln abziehen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Kirschtomaten halbieren oder vierteln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze anschwitzen. Knoblauch kurz mitdünsten, ohne dass er Farbe nimmt. Tomaten hinzufügen und bei etwas höherer Hitze mitbraten, bis sie leicht zusammenfallen. Zucker einstreuen und unter Rühren karamellisieren lassen. Mit Balsamicoessig ablöschen und alles einkochen lassen, bis eine dickliche, sirupartige Konsistenz entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Tapenade:

150 g schwarze, entsteinte Oliven
2 TL Kapern, inkl. Kapernwasser
1 Knoblauchzehe
½ Zitrone, Saft
2 EL Olivenöl
1 Zweig glatte Petersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Oliven und Kapern grob abtropfen lassen. Petersilie fein hacken. Knoblauch abziehen und fein hacken. Knoblauch, Oliven, Kapern, Olivenöl, Zitronensaft und Petersilie in einen Mixer oder ein hohes Gefäß geben und kurz mixen oder grob pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Basilikum-Schaum:

½ Zitrone, Saft
80 ml Aquafaba/Kichererbsenwasser
1 Handvoll Basilikum
Salz, aus der Mühle

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und grob zupfen. Aquafaba, Basilikum, ½ Teelöffel Zitronensaft und eine kleine Prise Salz in einen Mixer oder ein hohes Gefäß geben und sehr fein pürieren. Durch ein feines Sieb streichen. Mit einem Handrührgerät oder Küchenmaschine auf höchster Stufe aufschlagen, bis sich ein stabiler, cremiger Schaum bildet. Basilikum-Schaum direkt verwenden und erst kurz vor dem Anrichten auf die Speisen geben, damit er seine Struktur behält.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Melanie Barna

Karotten-Paprika-Suppe mit gerösteten Haselnüssen, Chili-Öl und Karotten-Paprika-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Karotten-Paprika-Suppe:

3 Karotten
1 rote Paprikaschote
1 gelbe Paprikaschote
1 längliche Tomate
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
½ rote Chilischote
1 L Gemüsefond
1 EL Ahornsirup
Ghee, zum Anbraten
2 EL Olivenöl
1 TL Currypulver
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL gemahlener Cayennepfeffer
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Karotten schälen und in Würfel schneiden. Rote und gelbe Paprika halbieren. Strunk und Kerne entfernen und grob würfeln. Tomate ebenfalls würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen und die halbe Chilischote fein hacken. Ghee mit dem Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Chili darin glasig anschwitzen. Currypulver, Kreuzkümmel und Cayennepfeffer hinzufügen und kurz mitrösten, bis die Gewürze aromatisch duften. Karotten, Paprika und Tomate zugeben und einige Minuten mit anschwitzen. Mit Gemüsefond aufgießen und die Suppe bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Anschließend die Suppe fein pürieren, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Mit Ahornsirup, Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken.

Für das Chili-Öl:

½ Chilischote
1 Knoblauchzehe
100 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Chili waschen, entkernen und grob hacken. Knoblauch abziehen und grob zerkleinern. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer in einen Mixer oder ein hohes Gefäß geben und fein pürieren.

Für die gerösteten Haselnüsse:

100 g gehobelte Haselnüsse

Gehobelte Haselnüsse in einer beschichteten Pfanne ohne zusätzliches Fett bei mittlerer Hitze anrösten.

Für den Sojaquark:

250 g Sojaquark
½ Zitrone, Saft & Abrieb
1 ½ EL Olivenöl
2 Zweige glatte Petersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Petersilie fein hacken. Sojaquark mit Zitronensaft, Zitronenabrieb und Olivenöl in einer Schüssel glatt verrühren. Petersilie unterheben. Sojaquark mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bis zum Servieren kalt stellen.

Für den Karotten-Paprika-Salat:

1 Karotte
½ rote Paprikaschote
1 kleine rote Zwiebel
½ Zitrone, Saft
1 EL Ahornsirup
3 EL Olivenöl
1 TL geräuchertes Paprikapulver
½ TL italienische Kräuter
Salz, aus der Mühle

Karotte schälen und grob raspeln. Paprika entkernen und in feine Streifen schneiden.

Zitronensaft, Ahornsirup, Olivenöl und Gewürze verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Karottenraspel, Paprikastreifen und Zwiebel mit dem Dressing vermengen und kurz ziehen lassen. Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.

Für die Garnitur:

60 g Granatapfelkerne
2 Zweige glatte Petersilie

Karotten-Paprika-Suppe in tiefe Teller oder Schalen füllen. Die gerösteten Paprikawürfel, Haselnüsse und Granatapfelkerne mittig darauf verteilen. Sojaquark auf die Suppe geben und mit frisch gehackter Petersilie garnieren. Nach Belieben mit etwas Chili-Öl beträufeln. Karotten-Paprika-Salat separat dazu servieren.