

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 22. September 2026**
Vorspeise mit Nelson Müller



Daniel Sens

Ratatouille mit gebratenen Garnelen, Zitronen-Knoblauch-Mayonnaise und Rosmarin-Croûtons

Zutaten für zwei Personen

Für das Ratatouille:

1 rote Paprikaschote
 1 grüne Zucchini
 1 gelbe Zucchini
 1 Aubergine
 100-200 g passierte Tomaten
 2 EL kleine Kapern, aus dem Glas
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 1 Zitrone, Abrieb
 20 ml Weißweinessig
 Olivenöl, zum Anbraten
 3 Zweige Thymian
 Zucker, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gemüse gegebenenfalls schälen, von Scheidewänden und Kernen befreien, in kleine Würfel schneiden und in reichlich Olivenöl andünsten. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein hacken und dazugeben. Passierte Tomaten nur sparsam zugeben, sodass das Gemüse lediglich davon ummantelt wird. Kapern und Thymian unterheben. Mit Zucker, Salz, Pfeffer und Weißweinessig abschmecken. Mit Zitronenabrieb garnieren.

Für die Garnelen:

200 g Black Tiger Garnelen, küchenfertig, ohne Schale
 1 Knoblauchzehe
 1 rote Chilischote
 Sonnenblumenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und andrücken. Chilischote halbieren und vom Kerngehäuse befreien. Beides in einer beschichteten Bratpfanne mit Öl anbraten, um das Öl zu aromatisieren. Knoblauch und Chili herausnehmen. Bei hoher Hitze die Garnelen in dem Öl braten und mit Salz würzen.

Für die Rosmarin-Croûtons:

½ Ciabatta vom Vortag
 Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
 2 Zweige Rosmarin
 Salz, aus der Mühle

Ciabatta in Würfel schneiden und nach Möglichkeit etwas an der Luft trocknen lassen. Rosmarinnadeln abzupfen, in eine Bratpfanne mit neutralem Öl geben und darin die Brotwürfel braten. Anschließend die Croûtons auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen.

Für die Zitronen-Mayonnaise:

1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Abrieb & Saft
2 Eier
1 EL Dijonsenf
100 ml neutrales Öl
1 TL Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Eier trennen, Eigelb auffangen und das Eiweiß anderweitig verwenden. Knoblauch abziehen, fein hacken und zusammen mit dem Eigelb, dem Zitronensaft und dem Senf zu einer Paste verrühren. Unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen das Öl langsam hineinträufeln lassen bis alles emulgiert. Mit Salz, Zucker, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF Fischratgeber sind (tropische) **Garnelen** aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (*Stand September 2026*):

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



Lena Rieger

Zweierlei aus dem Meer: Konfiert Lachs & Knusprige Garnelen mit Zitronen-Mayonnaise, Pastinakenpüree, Gurken-„Kaviar“ und Salicorne

Zutaten für zwei Personen

Für den konfierten Lachs:

150 g Lachsfilet, ohne Haut
1 Knoblauchzehen
1 Chilischote
½ Zitrone, Abrieb
500 ml Olivenöl, zum Konfieren
1 Zweig Rosmarin
1 TL Fleur de Sel
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 60 °C Umluft vorheizen.

Lachsfilet in zwei gleichmäßige Stücke schneiden.

Das Öl in einen Topf geben. Chilischote längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden. Knoblauch abziehen und klein hacken. Chili, Knoblauch und Rosmarin in das Öl geben. Das Öl auf etwa 50 °C erhitzen. Den Lachs in das Öl legen, in den Ofen schieben und für etwa 20 Minuten im Ofen gar ziehen lassen.

Lachs herausnehmen, trockentupfen und mit etwas Zitronenabrieb Fleur de Sel und Pfeffer würzen. 10 ml des Öls für die Garnitur zurückbehalten.

Für die knusprigen Garnelen:

2 große Black Tiger Garnelen, küchenfertig, ohne Schale
2 Eier
Rapsöl, zum Frittieren
50 g Mehl
150 g Panko
Chilipulver, zum Würzen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Garnelen reinigen und trocken tupfen.

Aus Mehl, verquirlten Eiern und Panko eine Panierstraße bereitstellen.

Garnelen mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Zunächst in Mehl, dann im Ei und in den Bröseln panieren. In heißem Fett in der Fritteuse etwa 1-2 Minuten ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für die Zitronen-Mayonnaise:

½ Zitrone, Abrieb & Saft
1 Ei
1 TL Dattelsirup
2 TL mittelscharfer Senf
200 ml Rapsöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Eier trennen, Eigelb auffangen und das Eiweiß anderweitig verwenden.

Eigelb, Zitronensaft und Senf in einen Mixbecher geben und mit neutralem Pflanzenöl zu einer Mayonnaise hochziehen.

Nach Geschmack mit Dattelsirup, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer würzen.

Für das Pastinaken-Püree:

300 g Pastinaken
25 g Butter
125 ml Schlagsahne
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pastinaken schälen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Butter in einem Topf schmelzen und Pastinaken darin kurz anbraten. Mit der Sahne ablöschen und bei mittlerer Hitze in etwa 10-15 Minuten weichkochen. Vom Herd nehmen in einem Mixer cremig mixen. Püree durch ein Sieb streichen und mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken.

Für den Gurken-„Kaviar“:

1 Salatgurke
1 TL Dattelsirup
1 g Agar-Agar
200 ml neutrales Pflanzenöl
1 Prise Salz

Das Pflanzenöl in ein hohes Gefäß füllen und im Gefrierschrank ca. 20 Minuten erkalten lassen.

Gurke waschen, grob würfeln und in einen Mixer zerkleinern. Salz und Dattelsirup hinzufügen. Gurkenmasse in ein Sieb geben und den Saft in eine Schale abtropfen lassen. Gurkensaft mit Agar-Agar kurz aufkochen und etwas abkühlen lassen. Die Flüssigkeit in eine Spritze füllen und langsam in das kalte Öl tropfen lassen. Die fertigen Gurkenperlen in ein kleines Sieb geben mit kaltem Wasser vorsichtig abspülen.

Für die Garnitur:

50 g Salicorne
10 ml Öl, von der Lachs-Zubereitung

Salicorne kurz in dem Öl, in dem zuvor der Lachs konfiert wurde, anbraten. Salicorne als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **pazifischer Lachs** aus folgenden Gebieten zu empfehlen: (Stand September 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 Fischratgeber sind (tropische) **Garnelen** aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (Stand September 2026):

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



Georg Scheck

Bayerisch-asiatische Brotzeit: Zweierlei Radieschen mit Jakobsmuschel, Miso-Mayonnaise und asiatischem Pflücksalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Jakobsmuscheln:

- 4 küchenfertige Jakobsmuscheln
- 1 EL Butterschmalz
- 1 EL Butter
- 1 TL Chipotle-Chilipulver
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Jakobsmuscheln trocken tupfen.

Butterschmalz in einer sehr heißen Pfanne erhitzen und die Jakobsmuscheln von jeder Seite etwa 1 Minute scharf anbraten. Butter zugeben und die Jakobsmuscheln wiederholt mit der aufschäumenden Butter arrosieren. Mit Salz, Pfeffer und Chilisalz würzen.

Für die gepickelten Radieschen:

- 3 Radieschen
- 1 rote Zwiebel
- 100 ml Kresse-Essig
- 1 TL Senfsaat
- 2 Lorbeerblätter
- 1 EL Zucker
- 1 TL Pfefferkörner
- Salz, aus der Mühle

Radieschen in feine Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und in feine Halbringe schneiden. 100 ml Wasser, Essig, Zucker, Salz, Pfefferkörner, Senfsaat, Lorbeer und Chiliflocken in einem kleinen Topf einmal aufkochen und etwa 1 Minute köcheln lassen. Den heißen Sud über Radieschen und Zwiebeln gießen und mindestens 20 Minuten ziehen lassen.

Für die Miso-Mayonnaise:

- ½ Zitrone, Saft & Abrieb
- 1 Ei
- 1 TL Dijonsenf
- 1 EL Honig
- 1 EL helle Misopaste
- 1 EL rote Thai-Currypaste
- 20 ml Weißwein
- 1 EL weißer Balsamicoessig
- 100 ml Rapsöl
- 1 EL geröstetes Sesamöl
- 1 TL Chipotle-Chilipulver
- 1 Prise Zucker
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ei trennen und das Eigelb in eine Rührschüssel geben. Zitrone auspressen und die Schale fein abreiben. Eigelb mit Zitronensaft, Zitronenabrieb, Weißwein, Balsamicoessig, Misopaste und Dijonsenf mit einem Schneebesen cremig verrühren. Unter ständigem Rühren das Rapsöl zunächst tröpfchenweise, dann in einem feinen Strahl einlaufen lassen, bis eine cremige Mayonnaise entsteht. Honig, Thai-Currypaste und geröstetes Sesamöl unterrühren. Mayonnaise mit Salz, Pfeffer, Zucker und Chipotle-Chili abschmecken. In einen Spritzbeutel füllen und bis zum Anrichten kaltstellen.

Für das Zwiebelkompott:

3 Radieschen
 ½ rote Zwiebel
 20 g Butter
 1 EL rote Thai-Currypaste
 1 EL Olivenöl
 1 EL roter Balsamicoessig
 40 ml trockener Weißwein
 2 Zweige Koriander
 Chipotle-Chilipulver
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Radieschen in feine Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und ebenfalls in feine Scheiben schneiden. Radieschen mit Salz, Pfeffer und Chipotle-Chili würzen und mit einigen rohen Zwiebelscheiben für die Garnitur beiseitelegen.

Butter und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die restlichen Zwiebeln darin goldbraun und weich anschwitzen. Thai-Currypaste zugeben und kurz mitrösten. Mit Weißwein und Balsamicoessig ablöschen und die Flüssigkeit vollständig einkochen lassen. Koriander fein hacken, unterheben und die Zwiebeln mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bis zum Anrichten warmhalten.

Für den asiatischen Pflücksalat:

75 g asiatischer Pflücksalat
 1 kleine Knoblauchzehe
 2-3 cm Ingwer
 1 Limette, Saft
 1 EL Mirin
 1 EL Austernsauce
 2 EL Sojasauce
 1 TL Honig
 2 EL geröstetes Sesamöl
 2 EL neutrales Öl
 1 Zweig Koriander
 1 Zweig Thai-Basilikum
 ½ TL Chipotle-Chilipulver
 1 Prise Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ingwer schälen und fein reiben. Knoblauch abziehen und ebenfalls fein reiben. Koriander und Thai-Basilikum fein hacken.

Knoblauch, 1 Teelöffel Ingwer, Limettensaft, Mirin, Austernsauce, Sojasauce, Honig, Sesamöl, neutrales Öl, Chipotle-Chilipulver sowie die gehackten Kräuter in einem Schraubglas kräftig schütteln oder mit einem Schneebesen verrühren. Das Dressing 5-10 Minuten ziehen lassen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Asiatischen Pflücksalat vor dem Servieren mit dem Dressing marinieren.

Für das Bauernbrot:

4 Scheiben Bauernbrot, ca. 9 mm dick
 1 Knoblauchzehe
 2 EL Butter
 2 EL Olivenöl

Aus den Brotscheiben Kreise ausstechen.

Butter und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Brotscheiben goldbraun rösten. Knoblauch abziehen und die Brote damit unmittelbar nach dem Rösten einreiben.

Für die Garnitur:

1 Zitrone, Abrieb
 ½ Bund Koriander

Radieschenscheiben kreisförmig auf den Tellern anrichten. Auf die gerösteten Brotscheiben die Mayonnaise sowie das Zwiebelkompott geben. Einige gepickelte Zwiebelringe daraufsetzen. Je zwei Jakobsmuscheln mittig auf dem Brot platzieren. Mit Korianderblättern und etwas Zitronenabrieb garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF sind **Jakobsmuscheln** aus folgenden Gebieten zu empfehlen: (Stand September 2026):

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



Gerlinde Netrval

Gebratener Pfirsich mit Ziegenkäsemousse, karamellisierten Walnüssen, Balsamico-Reduktion und Grissini

Zutaten für zwei Personen

Für die gebratenen Pfirsiche:

2 Pfirsiche
1 EL Butter
1 Zweig Thymian
1 EL Zucker

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

Pfirsiche waschen, halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden.

Butter in einer Pfanne schmelzen. Zucker und die Thymianblättchen zugeben. Pfirsichspalten darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten jeweils 2-3 Minuten goldbraun braten.

Für das Ziegenkäsemousse:

1 Zitrone, Saft
120 g Ziegenfrischkäse
1 EL Crème fraîche
80 ml Schlagsahne
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone auspressen und 1 Teelöffel Saft auffangen. Ziegenfrischkäse mit Zitronensaft, Crème fraîche, Salz und Pfeffer glattrühren. Sahne steif schlagen und in zwei Portionen vorsichtig unterheben. Das Mousse mindestens 20 Minuten kaltstellen.

Für die karamellisierten Walnüsse:

2 EL Walnüsse
2 TL Zucker
1 Prise Salz

Zucker mit 2 Teelöffeln Wasser in einer kleinen Pfanne erhitzen.

Walnüsse zugeben und unter Rühren karamellisieren, bis sie gleichmäßig überzogen sind. Auf Backpapier geben, auskühlen lassen und leicht salzen.

Für die Grissini:

30 g weiche Butter
150 g Mehl, Type 405
1 TL Backpulver
½ TL Salz

Mehl, Backpulver und Salz vermengen. Weiche Butter und 60 ml Wasser zugeben und zu einem glatten Teig verkneten. Teig in kleine Portionen teilen und zu dünnen Stangen rollen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im vorgeheizten Backofen etwa 10-12 Minuten goldbraun backen.

Für die Balsamico-Reduktion:

100 ml Aceto Balsamico
100 ml trockener Rotwein
100 ml Honig

Aceto Balsamico, Rotwein und Honig in einen kleinen Topf geben und aufkochen. Anschließend bei mittlerer Hitze sirupartig einkochen lassen, bis die Reduktion eine leicht dickflüssige Konsistenz erreicht. Bis zum Anrichten abkühlen lassen.

Für die Garnitur:

40 g Rucola

Rucola waschen, trockentupfen und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Dieu Huong Nguyen

Wan-Tan-Suppe mit Pak Choi

Zutaten für zwei Personen

Für die Brühe:

ca. 400 g Schweineknochen
2 Frühlingszwiebeln
1 kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen
5 cm Ingwer
1 EL Sojasauce
1 TL Fischsauce
½ TL Zucker
Salz, aus der Mühle
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schweineknochen in einem Topf ohne Fett kräftig anrösten. Zwiebel mit Schale halbieren und mit den Schnittflächen nach unten ebenfalls anrösten. Knoblauch abziehen. Frühlingszwiebeln putzen und grob zerteilen. Ingwer schneiden. Ingwer, Knoblauch und Frühlingszwiebeln zugeben. Etwa einen Liter Wasser aufgießen und Sojasauce, Fischsauce sowie Zucker hinzufügen. Alles aufkochen und anschließend etwa 25 Minuten leicht köcheln lassen. Dabei den entstehenden Schaum regelmäßig abschöpfen. Brühe durch ein feines Sieb passieren und mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken.

Für den Wan-Tan-Teig:

150 g Weizenmehl, Type 405
½ TL Salz

Mehl und Salz vermengen. Nach und nach ca. 80 ml Wasser zugeben und zu einem glatten, elastischen Teig verkneten. Den Teig abdecken und etwa 10 Minuten ruhen lassen.

Für die Wan-Tan-Füllung:

150 g Schweinehackfleisch
80 g rohe Garnelen, küchenfertig, ohne Schale
1 Frühlingszwiebel
1 Knoblauchzehe
2-3 cm Ingwer
1 TL Sojasauce
1 TL Austernsauce
½ TL Sesamöl
½ TL Zucker
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Garnelen fein hacken. Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer reiben. Schweinehackfleisch, Garnelen, Frühlingszwiebel, Knoblauch, 1 Teelöffel Ingwer, Sojasauce, Austernsauce, Sesamöl und Zucker vermengen. Mit weißem Pfeffer würzen und gut verrühren, bis eine leicht klebrige Masse entsteht.

Für die Fertigstellung:

1 Pak Choi

Den Wan-Tan-Teig dünn ausrollen und Kreise mit etwa 8 cm Durchmesser ausstechen. Jeweils etwa einen Teelöffel Füllung in die Mitte geben. Die Ränder mit etwas Wasser befeuchten, zusammenklappen und die Wan Tan sorgfältig verschließen.

Pak Choi längs halbieren oder vierteln.

Brühe erneut zum Köcheln bringen. Wan Tan vorsichtig hineingeben und etwa 3-4 Minuten garen, bis sie an die Oberfläche steigen. Pak Choi in der letzten Minute mit garen..

Für die Garnitur: Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und mit Sesam über das fertige Gericht geben.
1 Frühlingszwiebel
1-2 TL gerösteter Sesam

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF Fischratgeber sind (tropische) **Garnelen** aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (*Stand September 2026*):

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