

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 28. September 2026** ▪
Leibgericht mit Alexander Kumptner



Patrick Koppler

Rinderfilet mit Rotweinjus, Selleriepüree und sautierten Pfifferlingen

Zutaten für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets à ca. 180-200 g
 3 Knoblauchzehen
 Butter, zum Braten
 Pflanzenöl, zum Braten
 2-3 Zweige Rosmarin
 2-3 Zweige Thymian
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen.

Rinderfilet leicht anklopfen, salzen, dann scharf von beiden Seiten in etwas Öl anbraten - je nach Dicke etwas länger oder kürzer braten. Wichtig ist, dass eine Kruste entsteht. Dann Fleisch aus der Pfanne nehmen und kurz ruhen lassen.

Fleisch zurück in die Pfanne geben und mit Butter, angedrückten Knoblauch und Kräutern arrosieren. Fleisch mit Knoblauch und Kräutern in den heißen Ofen geben und ca. 6-7 Minuten bis zu einer Kerntemperatur von 53 °C fertiggar. Aus dem Ofen nehmen und ruhen lassen. Mit Pfeffer würzen und vor dem Servieren in Tranchen schneiden. Aus den Bratenrückständen die Sauce ziehen.

Für die Sauce:

1 Schalotte
 Kalte Butter, zum Montieren
 150 ml Rinderfond
 300 ml Rotwein
 1 TL Tomatenmark
 Groben Senf, zum Abschmecken
 Ggf. Maisstärke, zum Abbinden
 Salz, aus der Mühle

Schalotte abziehen und fein würfeln. In die Pfanne geben, in der zuvor das Fleisch gebraten wurde. Tomatenmark zugeben und anrösten. Dann alles mit Rotwein ablöschen und einreduzieren lassen. Mit Fond aufgießen und wieder einreduzieren lassen. Je nach Geschmack mit Senf und Salz abschmecken. Mit kalter Butter montieren. Sollte die Sauce zu flüssig sein, mit etwas in Wasser aufgelöster Maisstärke binden.

Für das Püree:

300 g Knollensellerie
 1 kleine mehligkochende Kartoffel
 1 Zitrone, Abrieb
 30 g Parmesan
 2-3 EL Butter
 100 ml Sahne
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Sellerie und Kartoffel schälen und in Würfel schneiden. In einem Topf in kochendem Salzwasser weichkochen. Dann abgießen und ausdampfen lassen.

Sellerie und Kartoffel nach dem Abkühlen mit Sahne, Butter, Salz und Pfeffer in einen Mixer geben und pürieren.

Parmesan reiben. Püree mit Parmesan, Zitronenabrieb und Muskat abschmecken. Eventuell passieren, wenn die Konsistenz zu fest ist.

Für die Pfifferlinge:

Ca. 150 g kleine Pfifferlinge
 1 Schalotte
 Butter, zum Braten
 ½ Bund Schnittlauch
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schnittlauch fein schneiden. Schalotte abziehen und fein würfeln.

Pfifferlinge putzen und in einer Pfanne in Butter anbraten. Schalotte zugeben und glasig anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Schnittlauch verfeinern.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Angela Peters

Bratwurstbällchen in cremiger Senfsauce mit Bratkartoffeln und Kopfsalat mit Orangen-Dressing

Zutaten für zwei Personen

Für die Hackbällchen:

400 g grobe, rohe Bratwurst
Butterschmalz, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Bratwurstbrät aus der Pelle drücken, zu kleinen Bällchen formen und in Butterschmalz rundherum goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Sauce:

1 Schalotte
1 Zitrone, Saft
1 EL Butter
200 ml Sahne
250 ml Rinderfond
100 ml trockener Weißwein
50 g Dijonsenf + 1 TL Dijonsenf
2 EL körniger Senf
Honig, zum Abschmecken
Mehl, zum Bestäuben
Speisestärke, zum Abbinden
1-2 Zweige Petersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen, fein schneiden und in Butter glasig dünsten. Mit Mehl abstäuben. Dann mit Weißwein ablöschen und einkochen. Fond und Sahne angießen, 5-7 Minuten köcheln lassen. Dann 50 g Dijonsenf sowie körnigen Senf einrühren. Mit Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer abschmecken und bei Bedarf leicht abbinden.

Die Bratwurstbällchen darin 2-3 Minuten ziehen lassen. Petersilie fein hacken und vor dem Servieren 1 Esslöffel gehackte Petersilie unterrühren. Zum Schluss mit restlichem Dijonsenf abschmecken.

Für die Bratkartoffeln:

700 g festkochende Kartoffeln
1 kleine Zwiebel
2 EL Butterschmalz
3-4 Zweige glatte Petersilie
1-2 Zweige Majoran
1 TL gerebelter Majoran
1 TL geräuchertes Paprikapulver
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. Mit Majoran und Salz würzen und in Butterschmalz 20 Minuten knusprig braten. Zwiebel abziehen und fein schneiden. In den letzten 5 Minuten zu den Kartoffeln geben und mitbraten. Petersilie hacken. Kartoffeln mit Paprikapulver, Muskat, Salz und Pfeffer würzen und vor dem Servieren ca. 2 Esslöffel gehackte Petersilie unterheben.

Für den Salat:

1 kleiner Kopfsalat
2 Orangen, Abrieb, Saft & Filets
100 ml Schlagsahne
1 TL mittelscharfer Senf
1 TL Honig
1 EL Weißweinessig
1 EL kaltgepresstes Rapsöl
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Sahne leicht anschlagen.

Orangen heiß abspülen, Schale abreiben, halbieren und 50 ml Saft auspressen. Restliche Orange von Schale befreien und filetieren.

Orangensaft, Orangenschale, Senf, Honig, Essig und Öl verrühren. Dann Sahne vorsichtig unterheben. Mit Salz, Pfeffer und gegebenenfalls einer Prise Zucker abschmecken.

Den gewaschenen und gut abgetrockneten Kopfsalat erst kurz vor dem Servieren mit dem Dressing vermengen und ggf. mit Orangenfilets garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Marvin Bellgardt

Hähnchengeschnetzeltes mit Reis

Zutaten für zwei Personen

Für das Geschnetzelte:

3 Hähnchenbrustfilets
400 g kleine braune Champignons
2 Zwiebeln
1 Chilischote
100 g Butter
400 ml Sahne
500 ml Milch
Mehl, zum Andicken
Chili, aus der Mühle
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Hähnchenbrustfilet in gabelgroße Stücke schneiden. Zwiebeln abziehen und kleinschneiden. Etwas Butter in einem hohen Topf erhitzen. Hähnchenbrustfilet und Zwiebeln in den Topf geben und anbraten. Champignons säubern und klein schneiden. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen. Champignons goldbraun anbraten. Wenn das Fleisch goldbraun angebraten ist, Sahne hinzugeben. Mit Milch und Mehl andicken. Angebratene Champignons hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.

Für den Reis:

200 g Reis-Mischung, Parboiled und Wildreis
Salz, aus der Mühle

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Salzen. Reis hinzugeben und bis zur leichten Bissfestigkeit kochen lassen.

Für die Garnitur:

1 Bund Schnittlauch

Gericht mit Schnittlauch garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sigrid Flore

Fischstäbchen mit Kartoffelstampf, Kräuter-Mayonnaise und Gurkensalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Fischstäbchen:

400 g Kabeljaufilet, ohne Haut
1 Zitrone, Saft
1-2 Eier
4 EL Butterschmalz
1-2 EL Mehl
150 g Paniermehl
50 g Pankomehl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Kabeljau waschen, trockentupfen und in ca. 4 cm breite Streifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Eier auf einem Teller verquirlen. Paniermehl und Pankomehl mischen. Eine Panierstraße mit Mehl, Eiern und Panko-Paniermehl-Mischung vorbereiten. Die kleinen Kabeljaufilets in Mehl, dann in Ei und zuletzt in der Panko-Paniermehl-Mischung wenden.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Fischstäbchen darin von jeder Seite ca. 2 Minuten knusprig braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen. Zitrone halbieren und Saft über den Fisch träufeln.

Für den Kartoffelstampf:

400 g vorwiegend festkochende
Kartoffeln
50 g Butter
50-100 ml Sahne
150 ml Milch
1 Msp. Safranfäden
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen waschen und klein schneiden. In den Topf geben, mit Wasser bedecken, Salz hinzugeben, zum Kochen bringen und für ca. 20 Minuten garen. Anschließend die Kartoffeln abseihen und abdampfen lassen.

Safranfäden mit einer guten Prise Salz zermörsern und mit 2 Teelöffel warmem Wasser verrühren.

Milch mit Butter und Sahne in einem Topf leicht erwärmen, bis die Butter geschmolzen ist. Kartoffeln mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Milch und die Butter unterrühren. Dann das Safranwasser einrühren. Zum Schluss Kartoffelstampf mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Für die Mayonnaise:

½ Sardellenfilet
½ Zitrone, Saft
1 Ei
1 TL Dijonsenf
150–200 ml neutrales Sonnenblumenöl
2 Zweige Dill
2 Zweige Estragon
1 Prise Salz
1 Prise weißer Pfeffer

Sardellenfilet fein zerdrücken oder sehr fein hacken. Dill und Estragon fein hacken.

Ei mit Senf und Öl in einen hohen Mixbecher geben und mithilfe eines Stabmixers zu einer Mayonnaise hochziehen. Mit Sardelle, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss Kräuter unterheben.

Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke
1 rote Zwiebel
½ Knoblauchzehe
1 Zitrone, Saft
150 g Naturjoghurt, 3,8% Fett
3 EL Rapsöl
1 TL Agavendicksaft
1 Zweig Minze
3-4 Zweige Dill
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke waschen und mit einem Küchenhobel in 1-2 mm dünne Scheiben schneiden. Mit Salz bestreuen und in einem Sieb ziehen lassen. Das überschüssige Wasser vorsichtig mit den Händen ausdrücken.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und hacken. Minze und Dill fein hacken. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Aus Joghurt, Öl, Zitronensaft, Zwiebel, Knoblauch, Minze und Dill ein Dressing anrühren. Mit Salz, Pfeffer und Agavendicksaft abschmecken. Das Dressing mit den Gurken kurz vor dem Verzehr mischen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF Fischratgeber ist **Kabeljau** aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (*Stand August 2026*):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island (ICES 5.a), Langleinen
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island (ICES 5.a), Grundschieppnetze
- 2. Wahl: Nordpazifik FAO 61, 67: Beringsee (USA), Wildfang



Michael Möller-Krächan

Saltimbocca di tacchino mit Weißweinsud und Tagliatelle

Zutaten für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 Putensteaks
200 g Parmaschinken, in langen,
dünnen Scheiben
100 g Butterschmalz
40 g Butter
2 Blätter Salbei

Den Backofen auf 60 °C Umluft vorheizen.

Putensteaks und mit Parmaschinken umwickeln. Jeweils ein Salbeiblatt mit einem Zahnstocher befestigen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch kurz von allen Seiten anbraten, dann im Ofen warmstellen.

Butter in der Pfanne zerlassen und Fleisch zum Schluss noch leicht mit zerlassener Butter übergießen.

Für den Sud:

1 Schalotte
40 g kalte Butter
20 ml Gemüsefond
50 ml lieblicher Weißwein
2 cl Weinbrand
Neutrales Öl, zum Braten
1 TL Sojalecithin
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen, fein schneiden und in etwas Öl glasig dünsten. Dann mit Fond, Wein und Weinbrand ablöschen und einreduzieren. Flüssigkeit durch ein Sieb passieren. Sojalecithin und kalte Butter hinzugeben und mit dem Stabmixer zu einem Schaum aufziehen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Nudeln:

2 Eier
160 g Mehl, Type 00
40 g Semola
1 Prise Salz

Alle Zutaten zu einem Teig vermengen und in der Küchenmaschine durchkneten. Teig in der Nudelmaschine dünn ausrollen und danach in dünne Streifen schneiden oder durch die Maschine lassen.

Zum Trocknen mit etwas Semola bestreuen und zur Seite stellen. Nudeln in Salzwasser 2-3 Minuten al dente kochen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Kim Danielle Konz

Fenchel-Nuss-Ragout auf Parmesan-Risotto mit Fenchelgrün und Parmesanchip

Zutaten für zwei Personen

Für das Ragout:

1 Fenchelknolle mit Grün
1 reife mittelgroße Tomate
1 große Zwiebel
1 EL Butter
300 ml Gemüsefond
1 TL Sojasauce
1 EL Tomatenmark
1 EL Olivenöl
60 g Mandeln
60 g Walnüsse
25 g getrocknete Steinpilze
1-2 Zweige Petersilie
1 TL Fenchelsaat
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Die getrockneten Steinpilze mit heißem Wasser übergießen und ca. 10 Minuten einweichen lassen.

Fenchel putzen, dünne Scheiben für die Deko hobeln und mit Fenchelgrün beiseitelegen. Restlichen Fenchel würfeln. Tomate würfeln. Zwiebel abziehen und würfeln.

Nüsse hacken, dann ohne Fett rösten, herausnehmen und beiseitestellen.

Butter und Olivenöl erhitzen. Zwiebel und Fenchel darin kräftig anbraten.

Tomatenmark zugeben und kurz mitrösten. Tomatenwürfel zugeben.

Steinpilze hacken. Steinpilze, etwas Einweichwasser, Gemüsefond und Fenchelsaat zugeben. Alles ca. 10 Minuten einkochen lassen.

Sojasauce zugeben. Nüsse und Petersilie unterheben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Risotto:

160 g Risottoreis
1 kleine Schalotte
1 Zitrone, Abrieb
80 g Parmesan
20 g Butter
600 ml Gemüsefond
80 ml Weißwein
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fond in einem Topf erhitzen.

Butter und Olivenöl in einem Topf erhitzen.

Schalotte abziehen, fein würfeln und im Fett glasig anschwitzen.

Risottoreis zugeben und kurz mitrühren. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Heißen Fond nach und nach zugeben und regelmäßig rühren. 16-18 Minuten garen, bis das Risotto cremig, aber noch formstabil ist.

Parmesan reiben und einrühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronenabrieb abschmecken.

Für den Parmesanchip:

40 g Parmesan
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Parmesan reiben und dünn auf Backpapier streuen. Bei 180 °C ca. 6-8 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

Für die Garnitur:

Fenchelscheiben, von oben
Fenchelgrün, von oben
½ TL Fenchelsaat
½ TL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fenchelscheiben mit Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren.

Fenchelsaat in trockener Pfanne anrösten.

Gericht mit mariniertem Fenchel, Fenchelsaat und Fenchelgrün garnieren. Mit Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.