

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 13. Oktober 2026** ▪
Vorspeise mit Zora Klipp



Hannes Hilbrecht

**Handwarme Vichyssoise mit Rauchpaprika-Öl und
geröstetem Sauerteigbrot mit Meerrettich-Garnelen-
Rauchpaprika-Paste und frittiertem Lauch**

Zutaten für zwei Personen

Für die Vichyssoise:

300 g mehligkochende Kartoffeln
100 g Petersilienwurzel
2 Stangen Lauch
1 Schalotte
1 Limette, Abrieb & Saft
30 g Butter
100 ml Sahne
400-500 ml Gemüsefond
Weißwein, zum Abschmecken
1-2 TL getrockneter Kerbel
1 Prise Safran
Salz, aus der Mühle
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Einen Topf mit Butter erhitzen. Schalotte abziehen und fein hacken. Lauch halbieren, waschen und gut abtropfen. Weißen und hellgrünen Teil des Lauchs fein hacken. Den grünen Teil des Lauchs für die spätere Verarbeitung beiseitelegen.

Lauch und Schalotte in den Topf geben und 5-7 Minuten ohne Farbe glasig anschwitzen.

Gemüsefond in einem separaten Topf erhitzen.

Limette heiß waschen, die Schale fein abreiben und für spätere Verwendung zur Seite stellen. Saft einer Limette auspressen und in eine Schüssel mit Wasser geben.

Petersilienwurzel schälen und in Würfel schneiden.

Petersilienwurzelwürfel in Limettenwasser legen, damit diese nicht gräulich oxidieren. Kartoffel schälen und ebenfalls würfeln. Kartoffel- und Petersilienwurzelwürfel zu der Lauch-Schalotten-Mischung in den Topf geben, mit Fond aufgießen und das Gemüse weichkochen lassen. Mit etwas Wein abschmecken und Kerbel zufügen. Dann alles nur kurz fein pürieren und durch ein feines Sieb passieren. Wichtig ist, dass das Gemüse nicht zu lange gemixt wird, sonst wird die Suppe durch die Kartoffelstärke leimig.

Etwas Sahne vorsichtig erwärmen und Safran darin auflösen.

Safransahne und restliche Sahne unter die Vichyssoise rühren. Mit Limettenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren handwarm temperieren und mit dem Stabmixer aufschäumen.

**Für die Meerrettich-Garnelen-
Rauchpaprika-Paste:**

8 geschälte, entdarmte Garnelen, ohne
Köpfe und Schale
15-20 g frischen Meerrettich
1 kleine Knoblauchzehe
1 Limette, Saft
40-50 ml Sahne
1 EL Olivenöl
1 TL geräuchertes Paprikapulver
1 Prise Cayennepfeffer
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Garnelen trocken tupfen und in heißem Olivenöl scharf anbraten. Knoblauch abziehen und fein hacken. Knoblauch, Paprikapulver und Cayennepfeffer hinzugeben und mitrösten, bis eine rötliche Masse entsteht. Zunächst mit wenig Sahne ablöschen und fein pürieren. Restliche Sahne nach und nach hinzufügen, bis eine streichfeste Paste entsteht. Es soll keine Sauce entstehen. Vom Herd nehmen.

Meerrettich schälen, fein reiben und in die Paste einrühren. Mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Limettensaft abschmecken.

Für das Sauerteigbrot:
2 Scheiben Sauerteigbrot
1-2 EL Ghee
Salz, aus der Mühle

Eine Pfanne mit Ghee erhitzen. Sauerteigbrot bei hoher Hitze einseitig richtig kross und tief goldbraun rösten. Vor dem Servieren dünn mit der Meerrettich-Garnelen-Rauchpaprika-Paste bestreichen.

Für den frittierten Lauch:
Grüner Teil des Lauchs, von oben
Ghee, zum Ausbacken

Lauch in feine Julienne schneiden. Julienne kurz in Ghee knusprig ausbacken und als Höhenakzent auf das Brot setzen.

Für das Öl:
50 ml Olivenöl
½-1 TL geräuchertes Paprikapulver

Paprikapulver mit Öl zu einem Würz-Öl verrühren.

Für die Garnitur:
5-6 cm frischen Meerrettich
½ Bund Schnittlauch

Meerrettich fein reiben und über das Brot streuen.

Schnittlauch fein schneiden und als Suppen-Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF Fischratgeber sind **Garnelen (tropische)** 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



Ellen Stautmeister

Rote-Bete-Tatar mit Estragon-Mayonnaise, Balsamico-Gel und geröstetem Toast

Zutaten für zwei Personen

Für das Rote-Bete-Tatar:

250 g vorgegarte Rote Bete
50 g Cornichons
40 g getrocknete Tomaten, in Öl
½ TL Kapern in Lake
½ kleine rote Zwiebel
½ EL Tomatenmark
1 TL Olivenöl
1 EL dunkle Sojasauce
½ TL Dijonsenf
½ TL geräuchertes Paprikapulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Rote Bete und Cornichons ebenfalls fein hacken. Getrocknete Tomaten, Kapern, Tomatenmark, Olivenöl, Sojasauce, Dijonsenf und Paprikapulver in einen Multizerkleinerer geben und alles zu einer glatten Masse pürieren. Dann alles miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend in einem 7-8 cm großen Edelstahlring anrichten und bis zum Servieren kaltstellen.

Für die vegane Estragon-Mayonnaise:

1 Zitrone, Saft
60 ml Aquafaba
(Kichererbsenflüssigkeit)
100-150 ml Rapsöl
½ TL mittelscharfer Senf
3-4 Zweige Estragon
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Aquafaba mit einem Spritzer Zitronensaft und Senf glattmischen. Öl langsam unterrühren, erst Tröpfchenweise beginnen, dann immer mehr einrühren, bis eine cremige Konsistenz entsteht.

Estragonblätter abzupfen, fein hacken und vorsichtig unter die Mayonnaise heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Eine Mayonnaise kann auch auf Basis von Milch hochgezogen werden. Dafür die Milch mit etwas Senf und Salz in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer solange neutrales Öl einarbeiten, bis es emulgiert.

Für das Balsamico-Gel:

200 ml Aceto Balsamico
1 TL Ahornsirup
6 g Agar-Agar
1 Prise Salz

Aceto Balsamico mit Ahornsirup, Agar-Agar und einer kleinen Prise Salz in einen kleinen Topf geben und unter ständigem Rühren aufkochen. Die Mischung ca. 1 Minute sprudelnd kochen lassen, damit das Agar-Agar vollständig aktiviert wird. Anschließend die Flüssigkeit in eine flache Schale geben und ca. 10–15 Minuten kaltstellen, bis sie vollständig geliert ist. Das feste Balsamico-Gel mit einem Pürierstab sehr fein und glatt pürieren. Falls das Gel zu fest ist, tropfenweise etwas Balsamico dazugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Das Gel in einen Spritzbeutel oder eine kleine Quetschflasche füllen und bis zum Anrichten kaltstellen.

Für das geröstete Toast:

2 Scheiben Toastbrot
1 EL Olivenöl

Toastbrotsscheiben auf beiden Seiten dünn mit Olivenöl bestreichen und kurz in einer heißen Pfanne goldbraun anrösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Kevin Reißner

Süßkartoffel-Orangen-Suppe mit Chili-Knoblauch-Garnelen-Spieß und Pfannenbrot

Zutaten für zwei Personen

Für die Süßkartoffel-Orangen-Suppe:

1-2 Süßkartoffeln
2 Orangen, Abrieb & Saft
1 Zwiebel
200 ml Kokosmilch
500 ml Gemüsefond
4 EL Rapsöl
2-3 Zweige Petersilie
1 TL Currypulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Süßkartoffeln schälen, die Zwiebel abziehen. Beides in kleine Würfel schneiden. Orangen halbieren und den 200 ml Saft auspressen. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln glasig andünsten, anschließend die Süßkartoffeln dazu geben und ca. 2 Minuten mit anbraten. Mit Gemüsefond, Kokosmilch und frisch gepresstem Orangensaft ablöschen und für 15 Minuten kochen lassen. Anschließend die Suppe pürieren und mit Orangenabrieb, Salz, Pfeffer, Currypulver und Kokosmilch abschmecken.

Petersilie hacken und die Suppe vor dem Servieren damit bestreuen.

Für den Garnelen-Spieß:

10 Garnelen, geschält und ohne Darm
2 Knoblauchzehen
1 Chilischote
½ Zitrone, Saft
5 EL Rapsöl

Je 4-5 Garnelen auf einen Holzspieß stecken. Pfanne bei mittlerer Hitze mit Öl erhitzen. Knoblauch abziehen. Knoblauch und Chili in feine Scheiben und Ringe schneiden und mit den Garnelen in die Pfanne geben. 2-3 Minuten darin braten, bis die Garnelen glasig sind. Und zum Schluss mit Zitronensaft ablöschen.

Für das Brot:

2 EL weiche Butter
80 g Joghurt, 1,5% Fett
125ml Wasser, lauwarm
250 g Weizenmehl
1 TL Backpulver
1 TL Salz

Butter in einen kleinen Topf geben und schmelzen lassen.

Mehl, Backpulver und Salz vermischen, dann mit Joghurt und 125 ml lauwarmem Wasser verkneten. Teig für 10-15 Minuten ruhen lassen.

Anschließend den Teig in gleichgroße Portionen teilen, ausrollen oder plattdrücken und von beiden Seiten mit der flüssigen Butter bestreichen. Danach die Fladen in die heiße Pfanne ohne zusätzliches Öl geben und von beiden Seiten 1-2 Minuten goldbraun backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF Fischratgeber sind **Garnelen (tropische)** 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



Karin Schreck

Ravioli mit Burrata-Füllung und Tomaten-Carpaccio

Zutaten für zwei Personen

Für den Nudelteig:

2 Eier
160 g Semola
80 g Weizenmehl, Type 00
Olivenöl, zum Verfeinern
1 Prise Salz

Die Eier mit Semola, Mehl und Salz zu einem glatten Nudelteig verarbeiten. Sollte der Teig zu fest sein, etwas Olivenöl einarbeiten. Teig in Folie wickeln und im Kühlschrank ruhen lassen. Anschließend den Teig mithilfe einer Nudelmaschine zu zwei dünnen Bahnen ausrollen.

Für die Füllung:

50 g Serrano Schinken in Scheiben
160 g Burrata
30 g Parmesan
Ggf. Paniermehl, zum Andicken
Gerebelter Oregano, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Parmesan reiben, Burrata fein zupfen. Schinken schneiden und alles miteinander vermengen. Masse mit Oregano, Salz und Pfeffer abschmecken. Sollte die Masse zu weich sein, etwas Paniermehl einarbeiten.

Für die Fertigstellung:

1 EL Butter
2 Zweige Thymian

Ravioli-Füllung auf die ausgerollten Teigbahnen geben. Eine zweite Nudelbahn darauflegen und mit einem Ausstecher Ravioli ausstechen. Dabei die Kanten gut verschließen.

Ravioli in reichlich Salzwasser ca. 2 Minuten kochen.

Thymian in eine Pfanne geben, Butter zufügen und eine Thymian-Nussbutter herstellen. Ravioli vor dem Servieren darin schwenken.

Für das Tomaten-Carpaccio:

2-3 rote Tomaten
2 Frühlingszwiebeln
1 kleine rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
50 ml milder weißer Balsamicoessig
1 TL Honigsenf
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten in dünne Scheiben schneiden und auf einem Teller anrichten. Frühlingszwiebeln putzen und in dünne Ringe schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel in feine Würfel schneiden, Knoblauch pressen.

Knoblauch, Balsamico, Honigsenf, Salz und Pfeffer verrühren. Olivenöl zugeben. Alles vor dem Servieren über das Tomaten-Carpaccio geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Patricia Mysiak

Tomaten-Rucola-Salat mit Rinderfiletstreifen, Avocado-Dip und Blätterteigstange

Zutaten für zwei Personen

Für den Salat:

200 g Rucola
5 kleine Rispentomaten
1 rote Zwiebel
20 g Parmesan
100 ml dunkler Balsamicoessig
1 EL Himbeeressig
1 EL Walnussessig
1 EL Aceto balsamico
1 TL mittelscharfer Senf
1 TL flüssiger Honig
2 EL Olivenöl
5 Walnusskerne
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einen Backofen auf 150 °C Umluft vorheizen, einen zweiten Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Rucola waschen und trockenschleudern. Tomaten waschen und in Würfel schneiden. Zwiebel abziehen, in Streifen schneiden und in Balsamicoessig einlegen.

Himbeeressig, Walnussessig, Aceto Balsamico, Senf, Honig, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren. Rucola und Tomaten mit dem Dressing vermengen. Walnusskerne grob hacken und auf dem Salat garnieren. Rote Zwiebeln darüber verteilen.

Parmesan hobeln und über den Salat geben.

Für die Rinderfiletstreifen:

150 g Rinderfilet
2 EL erhitzenes Olivenöl
1 Zweig Rosmarin
Grobe Salzflöcken, zum Würzen
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rinderfilet am Stück in Olivenöl scharf anbraten. Rosmarin dazugeben. Kurz ziehen lassen. Im Ofen bei 150 °C 7 Minuten nachgaren. Fleisch in Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer bestreuen und über den angemachten Salat geben.

Für den Avocado-Dip:

1 weiche, reife Avocado
1-2 kleine Rispentomaten
½ rote Zwiebel
1 rote Chilischote
½ Limette, Saft
1 EL saure Sahne
1 Prise Chiliflocken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Avocado von Schale und Kern befreien und das Fruchtfleisch mit einem Löffel stückig rühren. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Tomaten in kleine Stücke schneiden. Zwiebel und Tomate zur Avocado geben. Saure Sahne, Limettensaft, Salz und Pfeffer zugeben und gut verrühren. Je nach Geschmack Chiliflocken oder frische Chili unterrühren.

Für Knusperstangen:

1 Lage Blätterteig
1 Ei
Schwarzer Sesam, zum Bestreuen
Weißer Sesam, zum Bestreuen
Kümmelsamen, zum Bestreuen
Grobe Salzflöcken, zum Würzen

Blätterteig in Streifen schneiden. Ei trennen, das Eigelb auffangen und verquirlen. Blätterteigstreifen mit Eigelb einpinseln und zu Spiralen drehen. Mit Sesam, Kümmel und Salz bestreuen. Im Ofen bei 180 °C Umluft 10 Minuten knusprig backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.