▪ Die Küchenschlacht – Menü am 02. November 2026 ▪
Leibgericht mit Robin Pietsch



Angelika Feichtinger

Rotes Thai-Curry mit Hähnchen, Kokos-Ingwer-Reis und Cashew-Crunch

Zutaten für zwei Personen

Für das Curry:
300 g Hähnchenbrustfilet
½ rote Paprikaschote
½ gelbe Paprikaschote
1 große Karotte
100 g Zuckerschoten
100 g braune Champignons
2 kleine Frühlingszwiebeln
½ Limette, Saft
300 ml Kokosmilch
2-3 EL rote Currypaste
1,5 EL helle Sojasauce + 10 ml helle Sojasauce
10 ml dunkel Sojasauce
1 EL Reisessig
1 TL Fischsauce
Erdnussöl, zum Anbraten
1 Bund Thai-Basilikum
1 EL Maisstärke
1 TL brauner Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Fleisch trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und mit 1,5 EL heller Sojasauce, Reisessig und Maisstärke in einer Schüssel vermengen. Mindestens 20-30 Minuten marinieren lassen.

Rote und gelbe Paprika sowie Zuckerschoten waschen und trocken tupfen. Paprika halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Zuckerschoten von Fäden befreien. Karotte schälen, von den Enden befreien und in feine Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und in Scheiben schneiden. Champignons in Scheiben schneiden. Thai-Basilikum zupfen und die Hälfte für die Garnitur beiseitelegen.

Etwas Erdnussöl in einer großen Pfanne oder einem Wok erhitzen. Das marinierte Fleisch darin scharf anbraten, bis es leicht gebräunt ist, dann herausnehmen und beiseitestellen. Erneut etwas Erdnussöl im Wok erhitzen. Paprika, Karotte, Zuckerschoten, Champignons und Frühlingszwiebeln darin unter Wenden anbraten. Rote Currypaste hinzufügen und 1-2 Minuten mitrösten. Mit etwas Kokosmilch ablöschen und glattrühren, dann die restliche Kokosmilch hinzugeben und etwa 5 Minuten köcheln lassen. Das angebratene Hühnerfleisch zum Curry geben und weitere 3-5 Minuten darin ziehen lassen. Mit Limettensaft, braunem Zucker, 10 ml dunkler, 10 ml heller Sojasauce sowie Fischsauce, Salz und Pfeffer abschmecken. Hälfte des Basilikums unterheben.

Für den Cashew-Crunch:
100 g Cashewkerne
2 TL Honig
½ TL Kurkuma
1 TL gelbes Currypulver
¼-½ TL Chiliflocken
1 Prise Salz

Cashewkerne in einer trockenen Pfanne leicht anrösten. Honig hinzufügen und kurz karamellisieren lassen. Gelbes Currypulver, Kurkuma, Chiliflocken und 1 Prise Salz dazugeben. Alles gut vermengen. Crunch auf einem Teller auskühlen lassen und anschließend grob hacken. Zum Schluss einen Teil des Cashewkern-Crunches unter das Curry rühren.

Für den Reis:
150 g Jasminreis
1 kleine Frühlingszwiebel
2 cm frischer Ingwer
120 ml Kokosmilch
½ TL Salz

Den weißen Teil der Frühlingszwiebel fein schneiden, den grünen Teil in feine Röllchen schneiden und zum Garnieren beiseitelegen. Ingwer schälen und fein hacken. Pflanzenöl in einem kleinen Topf erhitzen. Die weißen Frühlingszwiebelstücke darin glasig anschwitzen. Ingwer dazugeben und kurz mitrösten. Jasminreis einrühren und etwa 1 Minute anschwitzen. Mit 180 ml Wasser und Kokosmilch aufgießen, das Salz hinzufügen und einmal aufkochen lassen. Den Reis zugedeckt bei niedriger Hitze etwa 15 Minuten garen. Danach vom Herd nehmen und zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen.

Für die Garnitur:
Restliches Thai-Basilikum, von oben

Gericht mit Thai-Basilikum garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Leon Josephs

Puten-Geschnetzeltes mit Reis und Gurkensalat

Zutaten für zwei Personen

Für das Geschnetzelte:
300 g Putenbrust
300 g braune Champignons
1 rote Paprikaschote
1 mittelgroße Zwiebel
200 ml Sahne
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Putenbrust in kleine, mundgerechte Stücke schneiden und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Nachdem das Fleisch Farbe genommen hat, herausnehmen und in der gleichen Pfanne die Champignons anbraten. Zwiebel abziehen, hacken und ebenfalls in die Pfanne geben. Paprika halbieren, entkernen, in kleine Würfel schneiden und dazugeben. Mit Sahne ablöschen und aufkochen lassen. Zuletzt das Fleisch wieder hinzugeben und etwas köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Reis:
250 g Langkornreis
Salz, aus der Mühle

Reis waschen, bis das Wasser klar ist. Einen Topf mit gesalzenem Wasser aufkochen, auf niedrigster Stufe ca. 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen.

Für den Gurkensalat:
1 Salatgurke
3 EL Essigessenz
5 EL Pflanzenöl
½ Bund Dill
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke grob schälen und in gleichmäßige Scheiben schneiden oder hobeln. In eine Schüssel geben und mit ordentlich Salz bestreuen. Ca. 20 Minuten ziehen lassen, anschließend Öl und Essig hinzugeben und mit Zucker abschmecken. Dill hacken, unterheben und den Salat nochmal durchziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Jessika Wittwer

Hähnchenmedaillons mit Rahmsauce, Kartoffelrösti, glasierten Karotten und gerösteten Haselnüssen

Zutaten für zwei Personen

Für das Hähnchen:
2 Hähnchenbrustfilets, à ca. 400 g
1 EL Butter
1 EL neutrales Öl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 230 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Fleisch in gleichmäßige Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

Öl in einer heißen Pfanne erhitzen, Fleisch von beiden Seiten kräftig goldbraun anbraten und zum Schluss etwas Butter dazugeben. Je nach Dicke insgesamt ungefähr 6-8 Minuten braten und anschließend kurz ruhen lassen.

Für die Rösti:
300 g festkochende Kartoffeln
1 Ei
20 g Parmesan
1 EL Olivenöl
1 EL Speisestärke
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Parmesan reiben. Kartoffeln schälen, grob raspeln, in ein Baumwolltuch geben und gut ausdrücken. Ei trennen und Kartoffeln mit Eigelb, Speisestärke, Parmesan, Salz, Pfeffer und Muskatnuss vermischen. Kartoffelmasse dann sehr dünn auf ein Backpapier geben. Anschließend mit etwas Öl einpinseln und für 13-15 Minuten im heißen Ofen goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen und auf Küchenpapier legen.

Für die glasierten Karotten:
300 g junge Karotten
1 EL Butter
1 TL Honig
Salz, aus der Mühle

Karotten schälen und schräg in schöne Stücke schneiden. Butter in einer Pfanne schmelzen und die Karotten darin anbraten. Honig und etwa 50 ml Wasser dazugeben und bei mittlerer Hitze etwa 5-7 Minuten garen, bis die Karotten bissfest sind und schön glänzen. Zum Schluss mit Salz abschmecken.

Für die Sauce:
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
½ Zitrone, Abrieb & Saft
150 ml Sahne
100 ml Geflügelfond
1 TL Dijonsenf
1 TL körniger Senf
1 TL Speisestärke
3 Zweige krause Petersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Petersilie fein hacken. Schalotte und Knoblauch abziehen, sehr fein würfeln und in einer Pfanne kurz anschwitzen. Mit Geflügelfond ablöschen, danach die Sahne dazugeben und etwas einkochen lassen. Zum Ende Dijonsenf, körnigen Senf, Zitronenabrieb, einen kleinen Spritzer Zitronensaft und einen Esslöffel gehackte Petersilie einrühren. Und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eventuell mit angerührter Speisestärke abbinden.

Für die Garnitur:
1 Zitrone, Abrieb
20 g Haselnüsse
1 Zweig glatte Petersilie
½ Bund Schnittlauch

Haselnüsse zerkleinern und ohne Fett anrösten.

Petersilie und Schnittlauch fein schneiden. Zitronenschale abreiben. Gericht mit Haselnüssen, Petersilie, Schnittlauch und Zitronenabrieb garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Jürgen Bittner

Handgeschabte Käserahmspätzle mit Röstzwiebeln und Romanasalat

Zutaten für zwei Personen

Für den Spätzleteig:
2-3 Eier
300 g Mehl
1 TL gemahlener Kurkuma
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Eier mit Mehl, Kurkuma, eine Prise Muskat, Salz und Pfeffer mit der Hand zu einem glatten Teig schlagen. Bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen bis der Teig eine glatte, zähflüssige Konsistenz hat.

Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Den Teig portionsweise auf einem Spätzlebrett verteilen und mit einem Spätzleschaber direkt in das kochende Wasser schaben.

Sobald die Spätzle an der Wasseroberfläche schwimmen, mit einem Sieb oder Schaumlöffel herausnehmen und gut abtropfen lassen. Anschließend nach ein paar Minuten kurz mit kaltem Wasser abschrecken.

Für die Käse-Rahm-Mischung:
150 g Emmentaler, am Stück
400 g Sauerrahm
1 EL Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Emmentaler und Sauerrahm vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Spätzle hinzugeben und leicht anbraten. Käse-Rahm-Mischung hinzufügen und alles gut vermengen bis eine cremige Masse entsteht.

Für die Zwiebeln:
2 große weiße oder gelbe Zwiebeln
Neutrales Öl, zum Frittieren

Zwiebel abziehen und in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden. Öl in einer Fritteuse auf 160 °C erhitzen. Zwiebelscheiben portionsweise in das heiße Öl geben und rundherum goldbraun und knusprig frittieren. Anschließend mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Romanasalat:
1 Romanasalat
2 Schalotten
3 EL dunklen Balsamicoessig
3 EL Rapsöl
¼ Bund Schnittlauch
½ Bund krause Petersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Romanasalat waschen, trocken tupfen und klein schneiden. Schalotten abziehen und fein hacken. Essig, Öl und Schalotten vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuter hacken und unterheben. Salat damit anmachen.

Für die Garnitur:
Petersilie, von oben

Petersilie über die Käsespätzle streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Katherina Gleich

Rinderfilet mit Pfeffer-Cognac-Sauce, Kartoffelgratin und Bohnen im Speckmantel

Zutaten für zwei Personen

Für das Fleisch:
2 Rinderfilets, à 200-250 g
2 Knoblauchzehen
2 EL Butter
Butterschmalz, zum Anbraten
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 120 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen weiteren Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Fleisch trockentupfen. Eine Pfanne stark erhitzen, Butterschmalz hinzugeben und die Filets pro Seite ca. 2-3 Minuten kräftig anbraten. Auch die Ränder mitbraten. Hitze reduzieren.

Butter, abgezogene und angedrückte Knoblauchzehen, Rosmarin und Thymian hinzugeben. Die schäumende Butter 30 Sekunden über das Fleisch geben und arrosieren. Filets anschließend auf ein Rost oder in eine ofenfeste Form legen und ohne Alufolie in den Ofen geben. Bis zur gewünschten Kerntemperatur von 54 °C etwa 10-15 Minuten ziehen lassen. Die Fleischpfanne für die Sauce aufgestellt lassen.

Für die Sauce:
1 Schalotte
1 EL Butter
100 ml Sahne
200 ml Rinderfond
40 ml Cognac + 1 TL Cognac
1 TL Senf
2 TL Tomatenmark
1 TL Speisestärke
1-2 EL eingelegter grüner Pfeffer, aus dem Glas
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen und klein hacken. Butter und Schalotten in der Pfanne anschwitzen, in der zuvor das Fleisch gebraten wurde. Tomatenmark hinzufügen und anrösten. Mit 40 ml Cognac ablöschen und ca. 20-30 Sekunden einkochen lassen. Vorsichtig flambieren. Rinderfond hinzugießen. Grünen Pfeffer und Senf dazugeben und weiter einkochen lassen. Sahne hinzugeben und einrühren. Weitere 3-5 Minuten köcheln lassen, bis die Sahne cremig wird. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei Bedarf Speisestärke mit Wasser anmischen und hinzugeben. Mit 1 TL Cognac abschmecken.

Für das Kartoffelgratin:
400 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
1 Knoblauchzehe
150 g Bergkäse
30 g Butter + Butter, zum Einfetten
300 ml Sahne
150 ml Milch
1 EL Gemüsefond
1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Eine kleine Gratinform, ca. 10-12 cm Durchmesser, mit Butter einfetten. Knoblauch abziehen und sehr fein würfeln oder pressen. Käse reiben.

Kartoffeln schälen und in sehr feine Scheiben hobeln. Kartoffelscheiben in einen Topf geben und mit Thymian, Rosmarin, Muskatnuss, Salz, Pfeffer und Gemüsefond würzen. Sahne und Milch hinzugeben, sodass die Kartoffeln knapp bedeckt sind. Alles aufkochen lassen und ca. 5-10 Minuten köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren. Thymian und Rosmarin entfernen und Kartoffeln in die Gratinform geben. Mit kleinen Butterflocken und Käse bestreuen und für 15 Minuten in den Ofen geben.

Für die Bohnen:
250 g grüne Prinzessbohnen
4 Scheiben Bacon
1 Knoblauchzehe
1 EL Butter
1 EL neutrales Öl
2 Zweige Bohnenkraut
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Bohnen waschen und die Spitzen abschneiden. Knoblauch abziehen und andrücken. Bohnenkraut, Knoblauch, ca. 1 TL Pfeffer und Salz mit 1 Liter Wasser in einen Topf geben. Bohnen hinzugeben und 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend abseihen. Mit kaltem Wasser abschrecken und in einem Tuch abtrocknen. Bohnen in Bacon einwickeln. Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bohnen darin anbraten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Michael Rechel

Thunfischsteak mit Rotwein-Jus, Rotwein-Zwiebel-Konfit und Rosmarin-Drillingen

Zutaten für zwei Personen

Für den Thunfisch:
2 Thunfischsteaks, à ca. 200 g
1 EL Olivenöl
Fleur de Sel, zum Würzen
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Thunfischsteaks trocken tupfen und leicht einölen. Eine schwere Pfanne sehr stark erhitzen. Die Steaks 45-60 Sekunden pro Seite scharf anbraten. Bei etwa 3 cm Dicke sollte der Kern noch deutlich rot bis rosa sein. Anschließend mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen.

Für das Rotwein-Zwiebel-Confit:
2 rote Zwiebeln
100 ml trockener kräftiger Rotwein
1 EL dunkler Balsamicoessig
1 EL Olivenöl
1 kleiner Zweig Rosmarin
1 TL brauner Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebeln abziehen und in feine Spalten schneiden. In einem Topf in Olivenöl langsam anschwitzen, Zucker dazugeben und leicht karamellisieren. Mit Rotwein und Balsamico ablöschen, Rosmarin dazugeben und bei kleiner Hitze 15-20 Minuten weich, glänzend und leicht süßlich-sauer einkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Jus:
1 kleine Schalotte
20-25 g eiskalte Butter
150 ml trockener kräftiger Rotwein
100 ml Kalbsfond
1 TL Balsamicoessig
1 kleiner Zweig Rosmarin

Schalotte abziehen, fein würfeln, kurz anschwitzen und mit Rotwein ablöschen. Auf ca. ein Drittel reduzieren. Kalbsfond, Balsamico und Rosmarin dazugeben und nochmals kräftig reduzieren. Durch ein feines Sieb passieren. Unmittelbar vor dem Servieren erhitzen und die eiskalte Butter einmontieren. Danach nicht mehr kochen lassen.

Für die Rosmarin-Drillinge:
350-400 g kleine Drillinge
1 Knoblauchzehe
1-2 EL Olivenöl
2 Zweige Rosmarin
Grobes Meersalz, zum Abschmecken

Drillinge etwa 12 Minuten vorkochen, abgießen und ausdämpfen lassen. Anschließend halbieren.

Knoblauch abziehen und andrücken. Drillinge mit Olivenöl, Knoblauch und Rosmarin in einer Pfanne kräftig goldbraun braten und groben Meersalz abschmecken.

Für die Garnitur:
1 Zweig Rosmarin
Fleur de Sel, zum Würzen
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rosmarinnadeln abzupfen und fein hacken. Gericht mit Rosmarin, Fleur de Sel und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

PROFI TIPP

Laut WWF ist **Thunfisch (Echter Bonito)** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand Oktober 2026*):

- 1. Wahl: Atlantik FAO 21, 27, 31, 34, 41, 47 // Westlicher und mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81 // Indischer Ozean FAO 51, 57, Handleinen und Angelleinen