▪ Die Küchenschlacht – Menü am 10. November 2026 ▪
Tagesmotto „Ummantelt“ mit Zora Klipp



Cornelia Uetrecht

Lachspraline im Pankomantel mit Soja-Ingwer-Dip und zweierlei Blumenkohl

Zutaten für zwei Personen

Für Lachspraline:
140 g Lachsfilet ohne Haut
½ Zitrone, davon Saft
10 g Parmesan
50 ml Sahne
5 g Sesam
2 TL Currypulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Lachs waschen, zwei größere Würfel davon abschneiden und für später beiseitelegen. Den restlichen Lachs in kleine Würfel schneiden und im Tiefkühlfach einfrieren. Saft der Zitrone auspressen. Parmesan grob reiben. Kleine Lachswürfel mit Sahne, Zitronensaft und Parmesan pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Currypulver abschmecken. Sesam unterheben. Die Hände etwas anfeuchten. Nun um die größeren Lachsstücke die pürierte Lachsmasse als Kugel formen.

Für die Panade:
1 Ei
50 g Panko
2 EL Mehl

Ei verquirlen und in eine flache Schüssel geben. Mehl und Panko ebenfalls in je eine flache Schüssel geben. Lachskugeln nacheinander vorsichtig in Mehl, Ei und Panko wälzen. Mit einem Schaumlöffel in heißes Fett geben und goldgelb auspacken. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für das Blumenkohlpüree:
200 g Blumenkohl
100 g Butter
150 ml Geflügelfond
1 Prise Chilipulver
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Blumenkohl putzen, zerkleinern und in etwas Butter kräftig anbraten, nach Geschmack salzen und pfeffern. Geflügelfond hinzugeben und weichkochen.

Restliche Butter in einen Topf geben, leicht sprudelnd kochen und dabei braun werden lassen. Sie sollte nicht zu dunkel werden und leicht nussig riechen. Bei Bedarf durch ein Sieb oder ein Tuch passieren. Den Blumenkohl mit dem Stabmixer in einem hohen Gefäß pürieren, die braune Butter hinzugeben und alles mit Zucker, Chili, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Blumenkohlröschen:
100 g Blumenkohl
2 TL Butter
20 ml Geflügelfond
1 Prise Chilipulver
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Blumenkohl in kleine Röschen zerteilen. In einem Topf mit Butter anbraten. Blumenkohl mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Mit dem Fond ablöschen, al dente garen und mit Chilipulver abschmecken.

Für den Dip:
10 g Ingwer
5 Schalotten
1 Zitrone, davon Saft
50 g Sojasauce
100 g Butter + Butter zum Braten

Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden. Zitronensaft auspressen. Schalotten abziehen, halbieren und in einem Topf mit Butter anbraten. Ingwer, Sojasauce und Zitronensaft hinzugeben.

Butter separat in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze braun werden lassen.

Ingwer-Schalotten-Sud pürieren und durch ein mittelfeines Sieb streichen. Die nicht zu heiße Nussbutter in einem dünnen Strahl unter ständigen rühren langsam einfließen lassen, bis die Masse bindet.

Für die Garnitur:
Kresse, für die Deko

Gericht mit Kresse garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

PROFI TIPP

Sollten Sie **Lachs** verarbeiten wollen, dann greifen Sie auf pazifischen Lachs zurück. Laut WWF sind Fische aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand September 2023):

- 1. Wahl: Nordostpazifik FAO 67: Alaska (Wildfang (alle Fangmethoden))
- 1. Wahl: Nordostpazifik FAO 67: Kanada (Buckellachs (Oncorhynchus gorbuscha), Ketalachs (Oncorhynchus keta): Ringwaden, Schleppangeln)



Richard Decker

Kabeljau und Karpfen im Bierteig mit winterlichem Rotkohlsalat, Kartoffelecken und Remoulade

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch im Bierteig:
200 g Kabeljaufilet, ohne Haut und Gräten
200 g Karpfenfilet, ohne Haut und Gräten
1 Zitrone, davon Saft
500 ml helles Bier
500 g Mehl + Mehl zum Mehlieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zitronensaft auspressen. Mehl mit Bier, Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft verrühren bis eine sämige Konsistenz entsteht. Fisch in mundgerechte Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Fisch in Mehl wälzen und dann durch den Bierteig ziehen.

Fisch in der Fritteuse bei 180 Grad ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Rotkohlsalat:
300 g Rotkohl
50 ml Himbeeressig
1 Zweig glatte Petersilie
1-2 TL Lebkuchengewürz
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle

Rotkohl putzen und in feine Scheiben Hobeln. Mit Zucker, Salz, Himbeeressig und Lebkuchengewürz marinieren und gut durchkneten. Einige Minuten durchziehen lassen und erneut mit Zucker und Salz abschmecken. Petersilie fein schneiden und unter den Salat heben.

Für die Kartoffelecken:
500 g Drillinge
100 ml Öl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Drillinge waschen und halbieren. Halbierte Drillinge mit etwas Öl, Salz und Pfeffer würzen und bei 180 Grad für 20-25 Minuten im Backofen backen.

Für die Remoulade:
2-3 Gewürzgurken
2-3 EL Gewürzgurkenwasser
2-3 EL Kapern
1 Zitrone, davon Saft
1 Ei, Größe M
200 g Joghurt
200 g Crème fraîche
1 TL Senf
50 g Dill
50 g Petersilie
200 ml neutrales Öl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ei mit Senf in einen hohen Becher geben. Öl direkt darauf gießen. Dann Stabmixer auf den Boden des Bechers stellen, einschalten und eine Mayonnaise herstellen.

Zitronensaft auspressen. Mayonnaise, Joghurt und Crème fraîche mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft glattrühren. Gewürzgurken, Kapern, Dill und Petersilie in kleine Stücke schneiden. Alle Zutaten mit dem Mayonnaisen-Gemisch verrühren. Mit Gewürzgurkenwasser, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:
1 Zitrone, davon Abrieb
1 Zweig Dill

Gericht mit Zitronenabrieb und Dillspitzen verfeinern.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

PROFI TIPP

Laut WWF ist der **Kabeljau** nur bedingt zu empfehlen. Wenn er auf dem Teller landet, dann sollte er aus folgenden Fanggebieten stammen (Stand September 2023):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: N Norwegen, Barentssee (1,2), Island (5a) (Wildfang (alle Fangmethoden))

Laut WWF sind **Karpfen** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand September 2023):

- 1. Wahl: Europa, Aquakultur: Teichanlagen



Jennifer Schönrock

Kabeljau im Speckmantel mit Weißweinsauce und Zucchini-Mais-Rolle

Zutaten für zwei Personen

Für den Kabeljau:
200 g Kabeljauloin, ohne Haut
60 g Speck in Scheiben
Mehl, zum Mehlieren
Sonnenblumenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Kabeljau abtupfen, das Mehl mit Salz und Pfeffer würzen und den Fisch darin wälzen. Kabeljau mit dem Speck ummanteln und je nach Dicke des Fisches in einer Pfanne mit Sonnenblumenöl wenige Minuten anbraten.

Für die Rolle:
½ gelbe Zucchini
½ grüne Zucchini
1 grüne Paprika
2 EL gerösteter, getrockneter Mais
1 große Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 frische, scharfe Chilischote
1 Limette, davon Abrieb & Saft
75 ml Sahne
50 ml Milch
1 EL Butter
1-2 TL flüssiger Honig
2 EL Maisgrieß/Polenta
1 EL Maismehl
1 Zweig Minze
1 Prise Kreuzkümmel
1 EL Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
Eiswasser

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken.

Butter, Zwiebel und Knoblauch in einem Topf glasig anschwitzen, Milch und Sahne hinzugeben und aufkochen lassen.

Limette heiß abspülen, die Schale abreiben, dann Saft auspressen. Paprika entkernen und in feine Streifen schneiden, Limettensaft, Salz und Zucker dazugeben und vermengen.

Maisgrieß und Maismehl zur Sahne-Mischung hinzugeben, verrühren und aufkochen lassen, bis es cremig ist.

Minze und Chili hacken und mit Kreuzkümmel und Honig zur Paprikamischung hinzugeben.

Zucchini waschen, in feine Streifen hobeln und wenige Sekunden in gesalzenes kochendes Wasser geben, anschließend in Eiswasser abschrecken. Kerne aus den Zucchinistreifen schneiden, dann die grünen und gelben Zucchinistreifen abwechselnd aufeinanderlegen (auf einer Frischhaltefolie). Cremige Maisgrieß-Mischung mit der Paprikamischung vermengen und den gerösteten Mais sowie Limettenabrieb hinzugeben. Masse als Füllung auf den Zucchinistreifen verteilen und zusammenrollen.

Für die Sauce:
150 ml Weißwein
150 ml Gemüsefond
150 ml Sahne
2 EL Butter
1 TL Speisestärke
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Weißwein und Gemüsefond aufkochen, die Sahne hinzugeben und einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken, die Butter hinzugeben und verrühren. Bei Bedarf für die Konsistenz noch aufgelöste Speisestärke hinzugeben und kurz aufkochen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

PROFI TIPP

Laut WWF ist der **Kabeljau** nur bedingt zu empfehlen. Wenn er auf dem Teller landet, dann sollte er aus folgenden Fanggebieten stammen (Stand September 2023):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: N Norwegen, Barentssee (1,2), Island (5a) (Wildfang (alle Fangmethoden))



Marcello Ciarrettino

Lammfilet im Tramezzini-Mantel mit Rotweinsauce, Champignon-Risotto und Schmortomaten

Zutaten für zwei Personen

Für die Hühnerfarce:
80 g Hühnerfilet
40 ml Sahne
1 Handvoll Babyspinat
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
3 Eiswürfel

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Spinat waschen und trockenschleudern. Das rohe Hühnerfleisch grob würfeln und gemeinsam mit dem Spinat, Sahne, Salz, Pfeffer und den Eiswürfeln in eine Küchenmaschine geben.

Ca. 30 Sekunden mixen. Danach in eine kleine Schüssel geben und kalt stellen.

Für das Lammfilet:
4 Lammfilets
4 Scheiben Tramezzini
2 Knoblauchzehen
1 Zweig Rosmarin
Butterschmalz, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Silberhaut der Lammfilets entfernen. Die Filets bei hoher Hitze in Butterschmalz, Knoblauch und Rosmarin für maximal 1 Minute pro Seite anbraten. Danach sofort aus der Pfanne nehmen und zur Seite legen. Pfanne für die Sauce aufgestellt lassen.

Tramezzini mithilfe eines Nudelholzes etwas platt rollen. Dann mit kalter Farce bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Filets darauf platzieren und einrollen. Butterschmalz in einer neuen Pfanne erhitzen und die Lammfilets im Tramezzini-Mantel darin gleichmäßig goldbraun braten.

Für die Rotwein-Johannisbeer-Sauce:
30 g Zartbitterschokolade, 70% Kakaoanteil
2 EL Johannisbeergelee
1 TL Tomatenmark
200 ml Rotwein
100 ml Rinderfond
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomatenmark in die Fleischpfanne zum Rosmarin und Knoblauch geben und Bratensatz mit Rotwein ablöschen. Johannisbeergelee, Rinderfond und Zartbitterschokolade hinzugeben. Ca. 20 Minuten köcheln lassen, dann passieren und die Sauce einreduzieren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sauce dekorativ über den Teller streichen, zudem à part in einem Kännchen anrichten.

Für das Risotto:
200 g Risottoreis
200 g Champignons
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
25 g Butter
50 g Parmesan
200 ml Weißwein
400 ml Gemüsefond
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Reis abspülen und gut abtropfen lassen. Gemüsefond in einem Topf erwärmen.

Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Öl in einem breiten Topf bei mittlerer Temperatur erhitzen. Schalotten glasig dünsten, Reis und Knoblauch dazu fügen. 2 Minuten unter Rühren weiter dünsten und mit Wein ablöschen. Flüssigkeit bei offenem Topf verdampfen lassen. Nach und nach den warmen Gemüsefond dazu gießen und unter häufigem Rühren bei schwacher Hitze zugedeckt etwa 20–25 Minuten ausquellen lassen.

Champignons in Scheiben schneiden und gut in der Pfanne anbraten. Dann zusammen mit Butter und Parmesan unter das Risotto mischen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die geschmorten Kirschtomaten:

300 g Kirschtomaten an der Rispe
2 Knoblauchzehen
1 Zweig Rosmarin
2 EL Olivenöl
1 EL brauner Zucker
Salz, aus der Mühle

Tomaten an der Rispe in eine Auflaufform geben und Olivenöl, Knoblauch und Rosmarin hinzufügen. Zucker darüber streuen und bei ca. 200 Grad in den Ofen geben, bis die Tomaten zu schmelzen beginnen. Vor dem Servieren mit Salz bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Carmen Lamisch

Zwetschgenknödel mit Zwetschgensauce und Vanillesahne

Zutaten für zwei Personen

Für die Knödel:
6 Zwetschgen
250 g mehlig kochende Kartoffeln
1 Ei
60 g Butter
200 g Semmelbrösel
60 g griffiges Mehl, Type 405/W480
50 g Weizengrieß
6 Würfelzucker
10 g Kristallzucker
1 Prise gemahlener Zimt
1 TL Salz

Die Kartoffeln schälen und in salzigem Wasser kochen. Danach pressen. Ei trennen und das Eigelb auffangen. Gepresste Kartoffel mit 20 g Butter, Eigelb, Mehl, Weizengrieß und Salz zu einem Teig verarbeiten. Teig in sechs gleiche Teile aufteilen.

Zwetschgen putzen, entkernen und jeweils einen Würfelzucker hineingeben. Zwetschgen mit Teig ummanteln und Knödel anschließend ca. 12 Minuten in Salzwasser leicht köcheln lassen.

Zucker mit restlicher Butter karamellisieren und die Semmelbrösel dazugeben. Leicht braun anrösten und mit Zimt würzen. Vor dem Servieren die Knödel darin wälzen.

Für die Sauce:
3 Zwetschgen
1 Orange, davon Abrieb
1 Zitrone, davon Abrieb
500 ml Rotwein
1 Stange Zimt
2 Nelken
3 EL Kristallzucker

Zwetschgen putzen, entkernen und würfelig schneiden. In Zucker karamellisieren, dann mit Rotwein ablöschen.

Orange und Zitrone heiß abspülen und die Schale abreiben. Zimtstange, Nelken, Zitronen- und Orangenschale zu den Zwetschgen geben und alles aufkochen lassen. Sauce mit dem Pürierstab aufmixen. Erneut abschmecken.

Für die Garnitur:
250 ml Sahne
1 Vanilleschote
1-2 Zweige Hugominze

Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauskratzen. Sahne mit Vanillemark in einen Sahnesyphon geben, Syphon verschließen und CO2-Kapsel(n) aufschrauben. Syphon kräftig schütteln und Sahne herausspritzen. Knödel mit Sahne und Minze garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.