

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 08. April 2025 ▪  
Vorspeise mit Mario Kotaska



Kevin Trinder

**Beef tartare mit Kimchi-Mayonnaise, Kartoffelchips, gekochtem Wachtelei, Rote Bete und Schnittlauch-Öl**

Zutaten für zwei Personen

**Für das Tartare:**

200 g Rinderfilet  
1 Schalotte  
1 Bund Schnittlauch

Den Backofen auf 150 Grad Heißluft vorheizen.

Rinderfilet von Hand in sehr kleine Würfel von ca. 1 cm Größe schneiden. Schnittlauch fein herunterschneiden. Schalotte abziehen und feinhacken. Alles in eine Schüssel geben und vermengen.

**Für die Kimchi-Mayonnaise:**

1 TL fermentierter Kimchi  
1 Sardellenfilet  
1 Zitrone, Saft  
1 Ei  
1 TL Dijonsenf  
200 ml neutrales Pflanzenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ei trennen und Eigelb auffangen. Kimchi, Sardelle, Senf und Eigelb in einen Mixer geben, verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit neutralem Pflanzenöl zu einer Mayonnaise hochziehen.

Mayonnaise zum geschnittenen Filet dazugeben, vermengen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Etwas Mayonnaise in eine Squeeze-Flasche abfüllen.

**Für die Kartoffel-Chips:**

1 große, festkochende Kartoffel  
Öl, zum Bestreichen

Kartoffel in dünnen Scheiben schneiden, mit Öl einstreichen und für ca. 9 Minuten in den vorgeizten Backofen geben.

**Für das Wachtel-Ei:**

2 Wachtel-Eier

Wasser aufsetzen und Wachteleier für 2 ½ Minuten kochen.

**Für das Schnittlauch-Öl:**

2 Bund Schnittlauch  
500 ml Pflanzenöl

Pflanzenöl leicht auf niedriger Stufe erhitzen. Das erhitzte Öl und den Schnittlauch zusammen in einen Mixer geben, mixen und durch ein Passiertuch in ein separates Gefäß mit Deckel geben. Dieses in Eiswasser herunterkühlen.

**Für die Rote Bete:**

1 rohe Rote Bete  
¼ Zitrone, Saft  
1 TL neutrales Pflanzenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rote Bete schälen und würfeln. Zitrone auspressen und den Saft gemeinsam mit Öl über die Rote Bete geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Garnitur:**

Kresse, zum Garnieren  
Wildkräuter, zum Garnieren

Kresse und Kräuter über das Gericht geben.

Das Gericht in tiefen Tellern anrichten und servieren.



**Elisabeth Freese**

## **Kartoffelsuppe mit Pilzstrudel**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Suppe:**

150 g festkochende Kartoffeln  
50 g Zwiebel  
1 Ei  
2 EL Crème fraîche  
750 ml Gemüsfond  
Olivenöl, zum Braten  
1 Lorbeerblatt  
2 Zweige Majoran  
Gerebelter Majoran, zum Würzen  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle  
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Zwiebel abziehen und feinhacken. In Olivenöl anschwitzen. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Zu den Zwiebeln geben und mit anschwitzen. Fond dazugeben und mit Lorbeerblatt, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, gerebeltem sowie frischem Majoran würzen.

Etwa 20 Minuten köcheln lassen und anschließend mit dem Stabmixer pürieren.

Ei trennen und das Eigelb auffangen. Crème fraîche mit Eigelb verrühren und die Suppe damit binden. Dann die Suppe nicht mehr aufkochen lassen.

### **Für die Pilzstrudel:**

4 Quadrate Filoteig  
100 g gemischte Pilze  
1 Schalotte  
Butter, zum Bestreichen  
3 glatte Zweige Petersilie  
½ Bund Schnittlauch  
Olivenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pilze putzen und fein hacken. Schalotte abziehen und ebenfalls fein hacken. Gemeinsam in heißem Öl anrösten, mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie hinzugeben und auskühlen lassen.

Butter in einem Topf schmelzen lassen. Filoteig ausbreiten, doppelt auflegen und mit flüssiger Butter bestreichen. Jeweils etwas Pilzfüllung in die Mitte setzen und zu einem Säckchen formen, gut zusammendrücken und mit einem Schnittlauchhalm zusammenbinden. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und im vorheizten Backofen für ca. 10 Minuten goldbraun backen.

### **Für die Garnitur:**

1 kleine rote Zwiebel

Zwiebel abziehen und in einer Pfanne kurz anschwitzen.

Das Gericht in tiefen Tellern anrichten und servieren.



Christian Luckas

## Holländische Frikandel mit Coleslaw, Currysauce und Mayonnaise

Zutaten für zwei Personen

### Für die Frikandel:

1 Hähnchenschenkel  
 150 g dünne Scheiben Schweinebauch  
 3 EL Rinderfond  
 2 EL Semmelbrösel  
 ½ EL Zwiebelgranulat  
 ½ EL weißer Pfeffer  
 ½ TL geriebene Muskatnuss  
 ¼ TL gerebeltes Macis  
 1 TL Meersalz

Den Backofen auf 200 Grad Umluft mit Grillfunktion vorheizen.

Hähnchenfleisch und Schweinebauch so fein wie möglich hacken. Das gehackte Fleisch mit den restlichen Zutaten vermengen und nochmal hacken. Aus der Fleischmasse Rollen von ca. 2 cm Durchmesser und 5 cm Länge formen. Fleischrollen auf ein Backblech legen und in den Backofen geben. Nach ca. 10 Minuten, wenn die Oberseite braun ist, einmal wenden.

### Für die Currysauce:

2 EL Apfelmus  
 1 EL Tomatenketchup  
 2 EL Tomatenmark  
 300 ml Gemüfefond  
 2 EL rotes Currypulver  
 1 TL Knoblauchpulver  
 1 TL Ingwerpulver  
 1 TL geriebene Muskatnuss

Alle Zutaten in einem Topf vermischen und zum Kochen bringen. Die Sauce ca. 15 Minuten lang reduzieren lassen.

### Für die Mayonnaise:

¼ Zitrone, Saft  
 2 große Eier  
 1 TL Dijonsenf  
 150 ml Sonnenblumenöl  
 1 TL Zucker  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone pressen und den Saft auffangen. Ein Ei trennen und das Eigelb auffangen. Das zweite Ei, Eigelb, Zitronensaft und die anderen Zutaten in ein hohes Gefäß füllen. Mit Mixer vermengen und dabei kontinuierliche, langsame Bewegungen nach oben und unten machen.

### Für den Coleslaw:

¼ kleiner Weißkohl  
 2 EL Mayonnaise, von oben  
 ½ EL Dijonsenf  
 2 EL Apfelessig  
 ½ EL Zucker  
 ½ TL Salz  
 ½ TL gemahlener Pfeffer

Kohl in dünne Streifen schneiden. Alle anderen Zutaten und selbstgemachte Mayonnaise in eine Schüssel geben und verrühren. Anschließend die Kohlstreifen mit dem Dressing vermengen.

### Für die Garnitur:

1 weiße Zwiebel

Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden.

Die Frikandel auf einen Teller legen. Currysauce und Mayonnaise in kleine Schalen geben, Zwiebelwürfel dazugeben und das Gericht servieren.



**Marcus Golibersuch**

## **Rucola-Rote-Bete-Salat mit Balsamico-Dressing, Schweinemedallions, Feta, gerösteten Nüssen und Kräuterbaguette**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Schweine Medallions:**

250 g Schweinefilet  
 Öl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 80 Grad Heißluft vorheizen.

Schweinefilet in etwa 5 cm dicke Medallions schneiden und mit Pfeffer und Salz würzen. In eine heiße Pfanne mit etwas Öl geben und von jeder Seite ca. 4 Minuten anbraten. Danach im Backofen bei 80 Grad nachgaren.

### **Für den Salat:**

100 g Rucola  
 250 g vorgegarte Rote Bete  
 100 g Feta  
 Olivenöl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rote Bete und Feta in kleine Würfel schneiden. Rote Bete in einer Pfanne mit Olivenöl für ca. 8-10 Minuten warm machen und mit Salz und Pfeffer würzen. Feta und Rote Bete im Anschluss mit Rucola vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Für das Dressing:**

3 EL mittelscharfer Senf  
 6 EL dunkler Balsamicoessig  
 3 EL Honig  
 9 EL Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Senf, Honig, Balsamicoessig und Olivenöl verrühren, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Für die Kerne:**

25 g ungeröstete Pinienkerne  
 25 g Walnusskerne

Pinienkerne und Walnüsse in einer Pfanne rösten.

### **Für die Kräuterbutter:**

1 Knoblauchzehe  
 40 g Butter  
 2 Zweige krause Petersilie  
 ¼ Bund Schnittlauch  
 1 Zweig Liebstöckel

Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Petersilie, Liebstöckel und Schnittlauch ebenfalls kleinschneiden. Mit der Butter in einer Schüssel vermengen.

### **Für das Brot:**

¼ Weizenbaguette  
 Kräuterbutter, von oben

Etwas von der selbstgemachten Kräuterbutter in einer Pfanne schmelzen lassen und das Brot von beiden Seiten darin anrösten.

Das Gericht in tiefen Tellern anrichten und servieren.



Gabriele Jöhnck

## Gebratenes Seeteufelfilet mit Soja-Ingwer-Chili-Sauce und gedünstetem Spinat

Zutaten für zwei Personen

### Für den Seeteufel:

2 Seeteufelfilets ohne Haut à 200 g  
Sesamöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle

### Für die Sauce:

1 rote, mittelscharfe Chilischote  
2 cm Ingwer  
1 Limette, Abrieb & Saft  
1 EL Honig  
6 EL dunkle Sojasauce

### Für den Blattspinat:

400 g Blattspinat  
2 Knoblauchzehen  
1 mittelgroße Zwiebel  
Butter, zum Braten  
1 EL Sesamöl  
Salz, aus der Mühle  
bunter Pfeffer, aus der Mühle

Den Fisch salzen und in Öl für 5-6 Minuten in einer Pfanne braten.

Ingwer schälen und Chili entkernen. Beides fein würfeln und mit Abrieb einer Limette, Honig und Sojasauce vermengen. Mit Limettensaft abschmecken. Im Anschluss in einem Topf erwärmen, jedoch nicht zum Kochen bringen.

Knoblauch und Zwiebel abziehen, würfeln und in Sesamöl glasig braten. Blattspinat in die Pfanne geben und ca. 2 Minuten dünsten. Etwas Butter dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, danach warm halten.

Gericht in einer Schale anrichten und servieren.



Laut WWF ist der **Seeteufel** nur bedingt zu empfehlen. Wenn er auf dem Teller landet, dann sollte er aus folgenden Fanggebieten stammen (Stand April 2025):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Kantabrische See und Portugiesische Küste (ICES 8.c, 9.a), Island (ICES 5.a), Bisaka (ICES 8.a-d) (Stellnetze-Kiemennetze, Grundlangelinen)
- 2. Wahl: Südostatlantik FAO 47: Südafrika (Grundschieppnetze)