

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 14. April 2025** ▪
Leibgericht mit Nelson Müller



Sebastian Schalkau

Pilz-Risotto mit gebratenem Zander und Spinat-Senf-Pesto

Zutaten für zwei Personen

Für den Zander:

2 Zanderfilets, mit Haut, à 120 g
 ½ Zitrone, Abrieb
 Mehl, zum Mehlieren
 1 Prise brauner Zucker
 Olivenöl, zum Anbraten
 Fleur de sel, zum Abschmecken
 Bunter Pfeffer aus der Mühle, zum Abschmecken

Den Zander mit Salz würzen und in Mehl wenden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Zander auf der Hautseite in einer Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten anbraten, am besten mit einem Topf beschweren, damit der Fisch nicht auswölbt. Nach 3 Minuten wenden und ca. 1 Minute auf der Fleischseite sanft garziehen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise braunem Zucker abschmecken und mit Zitronenabrieb beim Servieren toppen.

Für das Pilz-Risotto:

120 g Risotto-Reis, z.B. Carnaroli oder Arborio
 90 g Austernpilze
 90 g Kräuterseitlinge
 10 g getrocknete Steinpilze
 2 Schalotten
 2 Knoblauchzehen
 1 Zitrone, Saft & Abrieb
 50 g Parmesan
 100 g Butter
 750 ml Gemüsefond
 80 ml trockener Wermut
 2 Zweige Zitronenthymian
 2 Zweige Thymian
 Fleur de sel, zum Abschmecken
 Bunter Pfeffer aus der Mühle, zum Abschmecken

Pilze mit dem Pinsel sorgfältig putzen, bei Bedarf in Scheiben schneiden. Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden.

Zitronenthymianblättchen vom Stiel streifen und fein hacken. Zitrone waschen und trockenreiben, ½ TL Zitronenschale fein abreiben. Zitrone halbieren, den Saft einer halben Zitrone auspressen. Gemüsefond kurz aufkochen und warm stellen. Getrocknete Steinpilze mit einem Multizerkleinerer zu einem feinen Pulver mixen.

Etwas Butter in einem breiten Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten, Steinpilzpulver zufügen. Reis zugeben und 1 Minute mitrösten. Mit Wermut ablöschen und stark einkochen lassen. Mit so viel heißem Fond auffüllen, dass der Reis knapp bedeckt ist. Unter häufigem Schwenken oder Rühren 16-18 Minuten garen, dabei nach und nach den restlichen heißen Fond zugießen, sodass der Reis immer leicht bedeckt ist. Nach 10 Minuten Garzeit etwa 120 g Pilze zugeben. Sobald das Risotto schön cremig ist und der Reis noch leichten Biss hat, den Topf vom Herd ziehen. Risotto leicht mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. 80 g Butter und geriebenen Parmesan unterrühren.

Die restlichen Pilze 3 Minuten vor dem Servieren in Butter, bei starker Hitze anbraten. Knoblauch abziehen und andrücken. In der Pfanne die Pilze mit Knoblauch, Thymian und Zitronenabrieb aromatisieren.

Für das Spinat-Senf-Pesto:

50 g Baby-Blattspinat
 10 g Cashewkerne
 ½ Zitrone, Saft
 2 TL helle Senfsaat
 1 EL Chardonnayessig
 10 EL Olivenöl
 1 TL brauner Zucker

Senfsaat mit Essig im Mörser zu einer feinen Paste reiben. Spinat putzen, waschen und trockenschleudern. Senfpaste mit Spinat, Olivenöl, gerösteten Cashewkernen und 1-2 TL Zitronensaft in den Mixer geben und sehr fein mixen. Mit Gewürzen abschmecken. Bis zum Servieren kaltstellen.

Fleur de sel, zum Abschmecken
Bunter Pfeffer aus der Mühle, zum
Abschmecken

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist es ratsam **Zander** aus folgenden Fanggebieten zu kaufen (Stand April 2025):

- 1. Wahl: Dänemark, Deutschland, Niederlande, Schweiz, Aquakultur: geschlossene Kreislaufanlage
- 1. Wahl: Peipsi-See (Estland und Russland), Wildfang: Stellnetze-Kiemennetze, Umschließungsnetze (Ringwaden), Reusen (Fallen)
- 1. Wahl: Binnengewässer: Schweiz. Wildfang: Handleinen-Angelleinen



Johanna Zwarg

Kalbfleischpflanzerl mit Schnittlauch-Creme, Orangen-Fenchel-Salat und Laugenbrotsscheiben mit Paprika und Wildkräutern

Zutaten für zwei Personen

Für die Pfanzerl:

250 g Kalbshackfleisch
1 altbackene Brezel
2 Schalotten
1 Limette, Abrieb
2 Eier
3 EL Butter
Butterschmalz, zum Anbraten
4 Zweige glatte Petersilie
4 Zweige Rosmarin
3 EL Semmelbrösel
Neutrales Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Brezel in Würfel schneiden. Schalotten abziehen, würfeln, in der Pfanne mit etwas Öl anschwitzen und sobald sie glasig sind mit Milch ablöschen. Kurz aufkochen. Milch mit Schalotten über die Brezelwürfel geben und vermengen. Petersilie fein hacken, mit dem Hackfleisch zur Brezelmasse geben. Eier dazu geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Wenn die Masse zu feucht ist, gegebenenfalls Semmelbrösel hinzugeben. Aus der Masse Pfanzerl formen. In einer großen Pfanne mit Deckel die Pfanzerl von beiden Seiten in Butterschmalz anbraten.

Limette mit Sparschäler schälen. Rosmarin zupfen. Butter in die Pfanne zu den Pfanzerln geben und kräftig aufschäumen. Rosmarin und Limettenschalen hinzufügen. Pfanne mit dem Deckel abdecken, vom Herd nehmen und ca. 5 Minuten im Dampf garziehen lassen.

Deckel entfernen, Limettenschale herausnehmen und bei mittlerer Hitze Pfanzerl braten, bis die Rosmarinnadeln knusprig sind und das kondensierte Wasser verdampft ist.

Für den Orangen-Fenchel-Salat:

2 Fenchelknollen
1 milde Chilischote
1 Orange, Abrieb & Filets
2 EL Kräuteressig
2 EL Öl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fenchel putzen und in dünne Scheiben hobeln. Orangenschale fein abreiben und zur Seite stellen. Orange filetieren. Chilischote klein schneiden. Fenchel in einer Schüssel mit Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Chili marinieren. Rest der filetierten Orange auspressen, mit den Orangenfilets zugeben, vermengen und ziehen lassen.

Für die Schnittlauch-Creme:

100 g Crème fraîche
4 EL Sahne
1 Bund Schnittlauch

Schnittlauch fein schneiden und mit Crème fraîche, Sahne und dem beiseitegelegten Orangenabrieb vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Scheiben:

1 Laugenstange
¼ rote Paprikaschote
4 EL Butter

Paprika von Scheidewänden und Kernen befreien und fein würfeln. Enden der Laugenstange abschneiden. Rest der Laugenstange in gleichmäßige Stücke von ca. 3 cm Höhe aufschneiden. In einer Pfanne jeweils auf den Schnittkanten ohne Fett kurz anrösten.

Butter mit einem Handrührer schaumig schlagen, schaumige Butter auf die Laugenstangenscheiben geben, mit etwas fein gewürfelter Paprika dekorieren.

Für den Salat:

1 Handvoll Wildkräutersalat
2 Radieschen
4 EL Kräuteressig
1 TL Senf
2 EL Öl

Radieschen putzen und dünn hobeln.

Eine Marinade aus Senf, Essig, Öl, Zucker, Salz und Pfeffer anrühren und mit dem Wildkräutersalat und Radieschen vermengen.

1 TL Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Dominik Werfel

Gelbes Hähnchen-Curry mit Ananas, Gemüse, Jasminreis und Koriander-Öl

Zutaten für zwei Personen

Für das Curry:

2 Hähnchenbrüste, à ca. 150 g
 2 Süßkartoffeln
 2 Karotten
 1 rote Paprika
 2 Pak Choi
 200 g Zuckerschoten
 250 g Kichererbsen, aus der Dose
 2 rote Zwiebeln
 1 Knoblauchzehe
 1 rote Chilischote
 1 Ananas
 1 Limette, Saft
 800 ml cremige Kokosmilch
 200 g Schmand
 1 EL crunchy Erdnussbutter
 1 EL grüne Currypaste
 1 EL gelbe Currypaste
 ½ Bund Koriander
 1 EL mildes Currypulver
 1 TL Chilipulver
 1 TL rosenscharfes Paprikapulver
 1 TL getrockneter Rosmarin
 1 TL getrockneter Basilikum
 3 EL Chiliöl
 Pflanzenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden und kurz scharf in Pflanzenöl anbraten. Fleisch mit Paprikapulver, Pfeffer und Salz würzen, kurz ruhen lassen und aus der Pfanne nehmen.

Süßkartoffel und Kartoffel schälen und gleichmäßig würfeln. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein schneiden. Chili vom Kerngehäuse befreien und in feine Ringe schneiden. Das restliche Gemüse sowie die Ananas putzen bzw. schälen und kleinschneiden.

Die klein geschnittenen Süßkartoffeln, Karotten und Zwiebeln mit den Kichererbsen in die Pfanne geben und mit Currypulver und den anderen Gewürzen würzen. Paprika und Zuckerschoten ebenfalls dazu geben. Danach die Kokosmilch hinzufügen und alles mit Currypaste aufkochen lassen. Das Fleisch wieder in die Pfanne geben. Kurz vor Schluss Pak Choi und Ananasstücke hinzugeben. Mit Erdnussbutter, Knoblauch, Schmand, Chilischote, ggf. Limettensaft und Gewürzen abschmecken.

Für den Reis:

200 g Jasminreis

Reis mit doppelter Menge an Wasser und einer Prise Salz in einen Topf geben und auf mittlerer Hitze mit Deckel köcheln lassen.

Für das Koriander-Öl:

2 Bund Koriander
 200 ml Pflanzenöl

Koriander klein schneiden, etwas für die Garnitur beiseitelegen, den Rest in den Küchenmixer mit Pflanzenöl geben. Danach die Masse durch ein Sieb passieren und das grüne Öl in einer Schüssel auffangen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Monika Wenig

Spätzleteig-Röllchen mit Bergkäse, Spitzkohl-Apfel-Salat und Kräuterlimonaden-Vinaigrette

Zutaten für zwei Personen

Für den Spätzleteig:

150 g Bergkäse
1 Ei
100 ml Milch
100 ml Mineralwasser
150 g Mehl
1 Msp. Kurkuma
Muskatnuss, zum Reiben
Neutrales Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Das Ei aufschlagen, Milch dazugeben und Mehl langsam einarbeiten. Wasser und Kurkuma untermischen und Teig mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Teig in einer Pfanne mit Öl ausbacken.

Bergkäse grob raspeln und einige Streifen als Garnitur beiseitelegen. Bergkäse auf dem Teig verteilen und einrollen. Im Backofen ziehen lassen, bis der Käse geschmolzen ist. Als Röllchen aufschneiden.

Für das Zwiebelbett:

2-3 weiße Zwiebeln
1 EL Butter
50 ml halbtrocken Rotwein
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zwiebeln abziehen, vierteln, in einer Pfanne in Butter anschwitzen und mit Rotwein ablöschen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Spitzkohlsalat:

½ Spitzkohl
1 Lauchzwiebel
1 roter Apfel
150 ml Kräuterlimonade
1 EL Kräuteressig
3 Spritzer rote Chilisauce
1,5 EL Sonnenblumenöl
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle

Spitzkohl in dünne Streifen schneiden. Mit Salz kneten, dann etwas Zucker und Kräuterlimonade dazugeben. Mit Essig, Öl und Tabasco abschmecken.

Apfel vom Kerngehäuse befreien, in kleine Würfel schneiden und mit Spitzkohl vermengen. Ein paar Spalten für die Garnierung aufheben.

Für die Käsesauce:

50 g Parmesan
50 g Bergkäse
150 ml Sahne
1 TL helle Sojasauce
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Parmesan und Bergkäse reiben. Sahne in einer Pfanne erhitzen und den geriebenen Käse darin schmelzen. Mit Sojasauce, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

4 Scheiben Bacon
4 Gänseblümchen oder Wiesenblumen
¼ Bund Schnittlauch
1 TL grobes Meersalz

Bacon halbieren und in einer Pfanne ohne Fett auslassen. Zwischen die Spätzle-Röllchen stecken. Blumen verlesen. Schnittlauch fein hacken. Beides zum Garnieren verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Vedran Simatovic

Hackbällchen in Tomatensauce mit Parmesan-Kartoffelpüree und glasierten Karotten

Zutaten für zwei Personen

Für die Hackbällchen in Tomatensauce:

250 g gemischtes Hackfleisch, Rind- und Schweinefleisch
 300 ml passierte Tomaten
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 1 Ei
 100 ml Gemüsefond
 2 EL Tomatenmark
 ½ Bund glatte Petersilie
 1 EL Oregano
 1 EL Liebstöckel
 1 EL Majoran
 1 EL Thymian
 1 EL edelsüßes Paprikapulver
 100 g Semmelbrösel
 1 EL Mehl
 1 Prise Zucker
 Neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Petersilie fein hacken. Hackfleisch mit Zwiebeln, Knoblauch, Ei, Semmelbrösel und gehackter Petersilie vermengen. Mit allen Gewürzen abschmecken. Aus der Hackmasse gleichmäßige Kugeln formen.

In einem Topf Öl erhitzen, die Hackbälle hinzugeben und von allen Seiten anbraten. Mehl dazugeben. Tomatenmark, passierte Tomaten und etwas Fond hinzugeben. Hackbällchen in der Sauce garziehen lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Parmesan-Kartoffelpüree:

500 g mehligkochende Kartoffeln
 100 g Parmesan
 150 g Butter
 80 ml Kochsahne, 15% Fett
 1 Prise Chiliflocken
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und im Salzwasser kochen. Butter in einem Topf schmelzen. Kartoffeln abgießen und etwas abkühlen lassen. Kartoffeln stampfen und anschließend mit flüssiger Butter, Kochsahne und Muskatnuss sowie Salz und Pfeffer vermengen. Chiliflocken und geriebenen Parmesan unterheben. Parmesan-Kartoffelpüree mit zwei Löffeln portionieren.

Für die glasierten Karotten:

2 Karotten
 1 Zwiebel
 1 Orange, Saft
 1 EL Honig
 2 Zweige glatte Petersilie
 2 EL getrocknete Petersilie
 Neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und fein hacken. Karotten schälen und in feine Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Nach 2 Minuten die Karotten hinzugeben und salzen.

Pfanne mit einem Deckel verschließen und die Karotten darin 5 Minuten garen lassen. Orange auspressen und die Karotte mit Orangensaft und Honig übergießen. Karotten im Sud schwenken und den Sud einreduzieren lassen. Petersilie waschen, hacken und vor dem servieren über die Karotten geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.