

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 24. Oktober 2025 ▪

Finalgericht von Cornelia Poletto



Auf der Haut gebratenes Zanderfilet mit Senfkörnersauce, Steinpilzen, Kartoffel-Würfeln, gebratenem Spitzkohl und Pancetta-Streifen

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Zanderfilets à 140 g, mit Haut
1 EL Butter
1 EL Olivenöl
2 Zweige Thymian
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zanderfilets kalt abbrausen und mit Küchenpapier trocknen. Die Haut einritzen und von beiden Seiten leicht salzen.

Eine beschichtete Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Zanderfilets mit der Hautseite nach unten hineingeben. Thymian dazugeben und die Filets ca. 3-4 Minuten bei mittlerer Temperatur braten. Dabei die Butter zufügen und die Filets ständig mit dem heißen Fett übergießen.

Erst kurz vor dem Anrichten wenden und würzen.

Für die Sauce:

1 Schalotte
30 g kalte Butter + 1 TL Butter
50 ml Weißwein
150 ml Fischfond
2 cl Apfelsaft
4 Zweige Estragon
1 TL Senfkörner
Salz, aus der Mühle

Senfkörner kalt abbrausen. Schalotte abziehen und würfeln.

Schalottenwürfel in schäumender Butter glasig anschwitzen. Die Senfkörner und 2 Estragonzweige dazugeben. Mit Weißwein und Apfelsaft ablöschen. Um die Hälfte einkochen lassen und mit dem Fischfond ablöschen. Aufkochen lassen und auf ca. 100 ml reduzieren.

Blätter von den restlichen Estragonzweigen entfernen und fein schneiden. Die Estragonzweige aus der Reduktion entfernen und Sauce mit den kalten Butterwürfeln montieren. Mit Salz und Estragon abschmecken.

Für den Spitzkohl:

150 g Spitzkohl
50 g Pancetta
1 Schalotte
1 TL Butter
½ TL Dijonsenf
½ TL süßer Senf
Cayennepfeffer, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle

Spitzkohl entblättern und den Strunk herauschneiden.

Spitzkohlblätter und Pancetta in feine Streifen schneiden.

Pancetta in einer Pfanne knusprig ausbraten, danach auf Küchenpapier abtropfen lassen. Schalotte abziehen und würfeln. Schalottenwürfel in schäumender Butter glasig anschwitzen. Spitzkohl dazugeben, kurz durchschwenken, sodass er nur leicht zusammenfällt. Kohl mit Senf, Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Für die Kartoffeln:

1 große Kartoffel
1 Knoblauchzehe
Olivenöl, zum Anbraten
1 Zweig Rosmarin
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffel schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Knoblauch abziehen. In reichlich Olivenöl mit dem Knoblauch und Rosmarin goldgelb und knusprig anbraten. Die Würfel in einem Sieb abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warmhalten.

Für die Pilze:

4 Steinpilze
1 EL Butter
1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Steinpilze putzen und halbieren. Butter in der Pfanne von den Kartoffeln aufschäumen lassen und die Steinpilze mit den Kräuterzweigen dazugeben und goldgelb anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und gemeinsam mit den Kartoffelwürfeln durchschwenken.

Den Spitzkohl mittig auf einem vorgewärmten Tellern anrichten. Je ein Zanderfilet daraufsetzen. Die Steinpilze und Kartoffelwürfel dazu anrichten und mit dem Pancetta ausgarnieren. Mit der Senfkörnersauce fertigstellen.

Zusatzzutaten von Thomas:
Zitrone

Thomas verwendete Zitronensaft zum Abschmecken der Sauce.

Zusatzzutaten von Marie-Louise:
Glatte Petersilie, Piment d'Espelette,
Zitrone

Marie-Louise verwendete die Petersilie als Garnitur. Die Kartoffeln und Pilze hat sie mit Piment d'Espelette abgeschmeckt und die Zitrone verwendete sie für die Sauce und den Fisch.



Laut WWF ist der **Zander** aus folgenden Gebieten zu empfehlen: (Stand: Oktober 2025)

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