

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 30. Juni 2026** ▪
Vorspeise mit Alexander Kumptner



Dirk Urschel

Auf der Haut gebratenes Zanderfilet mit Rösti und Fenchel-Apfel-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Zanderfilets à 150 g, mit Haut
 1 Zitrone, Saft
 1 EL Butter
 3 EL Sonnenblumenöl
 20 g Mehl, Type 405
 1 Zweig Thymian
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Zander trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und leicht mit Mehl bestäuben. In einer Pfanne mit Öl auf der Hautseite knusprig anbraten. Thymian und Butter hinzugeben. Zitrone dazu servieren.

Für den Rösti:

6 große, festkochende Drillinge
 2 mittelgroße Zwiebeln
 2 EL Butterschmalz
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln reiben, anschließend gut ausdrücken. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Kartoffelmasse mit der gewürfelten Zwiebel vermengen und in Butterschmalz portionsweise goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Salat:

1 Fenchelknolle
 1 saurer Apfel
 1 Schalotte
 100 g Naturjoghurt
 2 EL neutrales Öl
 1-2 EL Himbeeressig
 1 TL Honig
 1 TL Senf
 30 g Walnüsse
 4 Zweige Minze
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fenchel putzen, Apfel entkernen, Schalotte abziehen. Apfel, Fenchel und Schalotte fein schneiden. Ein Dressing aus Joghurt, Himbeeressig, Öl, Honig, Senf, Salz und Pfeffer herstellen. Minze hacken. Walnüsse hacken.

Fenchel-Apfel-Salat mit dem Dressing vermengen. Gehackte Minze sowie gehackte Walnüsse über den Salat geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **Zander** aus folgenden Gebieten zu empfehlen. (Stand: Juli 2026)

- 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