

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 08. September 2026 ▪

Vorspeise mit Cornelia Poletto



Tiago Zeiser

Bacalhau-Küchlein mit Mayonnaise und Rotkohl-Apfel-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Küchlein:

350 g Bacalhau-Filets
250 g vorwiegend festkochende
Kartoffeln
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
4 Eier
Neutrales Öl, zum Frittieren
50 g Kichererbsenmehl
1 Bund glatte Petersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Bacalhau vor der Zubereitung 24-48 Stunden in kaltem Wasser wässern und das Wasser dabei alle 6–8 Stunden wechseln. Anschließend gut abtropfen lassen, so wird überschüssiges Salz entfernt und der Fisch erhält seine typische zarte Konsistenz.

Kartoffeln schälen und in einem Topf in Salzwasser garen. Den Fisch für ein paar Minuten in kochendes Wasser kochen. Anschließend das Fleisch von der Haut nehmen und die Gräten entfernen. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Kartoffeln, Zwiebeln, Knoblauch und Petersilie grob pürieren. Anschließend zwei Eigelbe und zwei Volleier sowie das Kichererbsenmehl nach Gefühl hinzugeben, bis die richtige Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit zwei Esslöffeln kleine Kroketten formen und in einer Pfanne in neutralem Öl ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Mayonnaise:

1-2 Knoblauchzehen
1 Zitrone, Saft
2 Eier
2 TL scharfer Senf
1 EL Agavendicksaft
300 ml Rapsöl
Salz, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und reiben. Ein Ei und ein Eigelb, Senf, Agavendicksaft, Knoblauch, Zitronensaft und eine gute Prise Salz in einen hohen Mixbecher geben. Rapsöl vorsichtig dazugeben. Den Stabmixer auf den Boden des Mixbechers setzen und langsam nach oben ziehen. Mayonnaise cremig aufmixen und mit Salz und ggf. noch etwas Zitronensaft abschmecken.

Für den Rotkohl-Apfel-Salat:

200 g Rotkohl
100 g Apfel
1 Zitrone, Saft
2 TL mittelscharfer Senf
4 EL Balsamicoessig
2 EL Agavendicksaft
100 ml Olivenöl
½ Bund Dill

Rotkohl fein schneiden. Apfel halbieren, entkernen, fein raspeln und beides miteinander vermischen. Für das Dressing Zitronensaft, Senf, Balsamicoessig, Agavendicksaft und Dill miteinander pürieren. Dann auf niedriger Stufe weiter pürieren und langsam das Öl dazugeben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF Fischratgeber ist **Kabeljau** aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (Stand Juli 2026):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island (ICES 5.a), Langleinen