

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 15. Juli 2025 ▪**
ChampionsWeek ▪ "Tomaten" mit Viktoria Fuchs



Hanni Kirchhuber

Bandnudeln mit Tomaten-Avocado-Salsa, gebratenem Zander und weißem Tomatenschaum mit Kräuter-Öl

Zutaten für zwei Personen

Für die Bandnudeln:

1 Ei, Größe M
 Butter, zum Schwenken
 1 EL Olivenöl
 50 g Hartweizengrieß + Grieß zum Ausrollen
 110 g Mehl, Type 405
 Salz, aus der Mühle

Alle Zutaten mit einem Schuss Wasser in einer Küchenmaschine zu einem Teig verkneten. Teig herausnehmen und mit der Hand zu einer Kugel formen. Diese in Folie eingewickelt kurz in den Kühlschrank geben und kaltstellen.

Teig mit dem Nudelholz auswellen, mit Grieß bestäuben. Mit einem Teigradchen in ca. 1 cm breite Streifen schneiden und für 3-4 Minuten in das kochende Salzwasser geben. Danach kurz in heißer Butter schwenken.

Für den Tomatenschaum:

250 g reife Rispentomaten
 1 kleine Knoblauchzehe
 2 EL Mascarpone
 1 EL weißer Balsamicoessig
 2 Zweige Basilikum
 1 Msp. Lecithin
 ½ TL Zucker
 ½ TL Salz

Tomaten waschen, den Strunk entfernen und vierteln. Basilikum zupfen. Knoblauch abziehen und halbieren. Tomaten, Knoblauch, Basilikum, Zucker, Salz und Balsamico in einem Mixer pürieren. Ein Küchenpapier auf ein Sieb legen und die Tomatenmasse abfließen lassen. Nicht ausdrücken. Den klaren Saft kurz aufkochen, Lecithin hinzugeben und mit Mascarpone pürieren.

Für den Zander:

2 Zanderfilets, à 125 g, mit Haut
 1 Zitrone, Abrieb
 Butter, zum Anraten
 Olivenöl, zum Anbraten
 Mehl, zum Mehlieren
 ½ TL Fleur de Sel
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zanderfilets waschen, trockentupfen und auf der Haut mit einem Messer etwas einritzen. Leicht mehlieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl und Butter in eine kalte Pfanne geben, Herd anschalten und Fisch auf der Hautseite ca. 3-5 Minuten anbraten. Dann wenden und den Herd ausschalten und ziehen lassen.

Fisch auf der Hautseite mit Zitronenabrieb und Fleur de Sel garnieren.

Für die Salsa:

3 Flaschentomaten
 ½ Avocado
 1 rote Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 1 Zitrone, Saft & Abrieb
 3 EL Olivenöl
 1 Zweig glatte Petersilie
 1 Prise Chiliflocken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

250 ml Wasser aufkochen und die Tomaten für eine halbe Minute einlegen. Dann Tomaten häuten und würfeln. Avocado halbieren, vom Kern befreien und ebenfalls würfeln.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und kleinhacken. Mit Öl, Zitronenabrieb und -saft mischen. Petersilie zupfen und fein hacken und mit Salz, Chiliflocken und Pfeffer abschmecken.

Für das Öl: Das Öl auf 60 Grad erwärmen. Minze zupfen, Petersilie und Schnittlauch grob zerkleinern und in den Mixer geben. Das erwärmte Öl dazugeben und mixen. Durch ein feines Sieb geben und auf Eiswasser stellen.

½ Bund glatte Petersilie
½ Bund Schnittlauch
1 Zweig Minze
150 ml Rapsöl

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **Zander** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand Juli 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