

Laut WWF ist **Kabeljau** aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (*Stand Oktober 2025*):

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

Laut WWF ist **Heilbutt** aus folgenden Fanggebieten nur bedingt zu empfehlen (*Stand Oktober 2025*):

- 2. Wahl: Norwegen, Aquakultur: Netzkäfiganlagen
- 2. Wahl: Norwegen, Aquakultur: Netzkäfiganlagen
- 2. Wahl: Nordostpazifik FAO 67, Nordwestatlantik FAO 21,
Wildfang: Grundlangleinen



Nico Roszykiewicz

Fischstäbchen 2.0 mit Zitronengras-Beurre-blanc, Spinatgemüse und Kartoffelpüree

Zutaten für zwei Personen

Für die Fischstäbchen:

300 g Kabeljaufilet ohne Haut
 ½ Zitrone, Abrieb
 2 Eier
 40 g Butterschmalz
 20 ml Rapsöl
 60 g Mehl
 100 g Panko
 1 Zweig Dill
 Salzflocken, zum Würzen
 Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Das Kabeljaufilet in gleichmäßige rechteckige Stücke schneiden. Eier trennen, Eiweiß auffangen, Eigelb anderweitig verwenden. Eine Panierstraße bereitstellen. Dafür den Dill fein hacken und zusammen mit Zitronenabrieb mit dem Panko vermengen. Fischstücke zunächst in Mehl wenden, anschließend durch leicht aufgeschlagenes Eiweiß ziehen und abschließend in Panko wenden.

Butterschmalz und Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fischstücke darin von allen Seiten bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Anschließend auf einem Küchenkrepp abtropfen lassen. In einer Mischung aus Butterschmalz und etwas Rapsöl die panierten Fischstücke bei mittlerer Hitze von allen Seiten goldbraun ausbraten. Anschließend auf einem Küchenkrepp abtropfen lassen und bis zum Servieren warmhalten.

Für die Zitronengras-Beurr-blanc:

1 Schalotte
 1 kleine Stange Zitronengras
 100 g kalte Butter
 100 ml trockener Weißwein
 50 ml Fischfond
 2 EL Yuzu-Saft
 Salz, aus der Mühle
 Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen, fein schneiden und zusammen mit dem Zitronengras in Weißwein aufkochen. Den Wein auf etwa ein Drittel einkochen lassen, anschließend den Fischfond hinzufügen und ebenfalls etwas reduzieren. Zitronengras entfernen und nun die kalten Butterwürfel nach und nach mit einem Schneebesen einrühren, bis eine cremige Emulsion entsteht. Nicht mehr kochen lassen, sonst gerinnt die Sauce. Mit Yuzu-Saft, Salz und weißem Pfeffer abschmecken.

Für den Spinat:

150 g frischer Babyspinat
 1 kleine Schalotte
 20 g Butter
 Wermut, zum Ablöschen
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spinat gründlich waschen. In kochendem Wasser kurz blanchieren und sofort in Eiswasser abschrecken. Anschließend gut ausdrücken. Schalotte abziehen, fein würfeln und in Butter glasig anschwitzen. Spinat hinzufügen, kurz mitschwitzen und mit einem Schuss Wermut ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat abschmecken.

Für das Kartoffelpüree:

150 g mehligkochende Kartoffeln

80 g kalte Butter

25 ml Vollmilch

10 g Crème fraîche

Muskatnuss, zum Reiben

Salz, aus der Mühle

Milch in einem Topf erhitzen. Kartoffeln schälen, in gleich große Stücke schneiden und in Salzwasser gar kochen. Noch heiß durch eine Kartoffelpresse drücken. 40 g der Butter zu einer Nussbutter in einem Topf schmelzen.

Die heiße Milch vorsichtig unterrühren, dann Crème fraîche und 40 g der Butter einarbeiten, bis ein cremiges, seidiges Püree entsteht. Mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken. Zum Schluss mit etwas Nussbutter beträufeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **Kabeljau** aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (*Stand Oktober 2025*):

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



Teresa Kippelt

Crispy Dino-Nuggets mit Mango-Curry-Dip, Kartoffel-Erbsen-Stampf und Karotten-Apfel-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Dino Nuggets:

200 g Hähnchenbrustfilet
2 Eier
1 EL Sahne
Butterschmalz, zum Braten
Pflanzenöl, zum Braten
100 g ungesüßte Cornflakes
1 EL Semmelbrösel
Mehl, zum Panieren
1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 TL Zwiebelpulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Hähnchenbrustfilet mit einem Ei, Sahne, Semmelbröseln und Gewürzen im Multizerkleinerer fein pürieren. Masse zwischen Backpapier 1–1,5 cm dick ausrollen und ca. 5–8 Minuten anfrieren. Dino-Formen ausschneiden. Panierstraße bereitstellen. Dafür die Cornflakes zerkleinern. Nacheinander in Mehl, verquirltem Ei und Cornflakes-Crunch panieren. In heißem Öl und Butterschmalz goldbraun ausbacken.

Für den Kartoffel-Erbsen-Stampf:

300 g mehligkochende Kartoffeln
125 g TK-Erbsen
2 EL Butter
100 ml Vollmilch
50 ml Sahne
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, kleinschneiden und in Salzwasser weichkochen. Die letzten 3 Minuten der Kartoffel-Kochzeit die Erbsen dazugeben. Milch, Sahne und Butter leicht erwärmen.

Kartoffel-Erbsen-Mischung abgießen und mit Milch-Sahne-Butter-Gemisch grob stampfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für den Mango-Curry-Dip:

4 EL Mangopüree aus dem Glas
½ Limette, Saft
100 g Schmand
1-2 TL mildes Currypulver
Chilipulver, zum Würzen
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schmand cremig rühren. Mangopüree und Curry unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, etwas Chili und Limettensaft abschmecken. Bei Bedarf mit etwas Zucker nachwürzen.

Für den Karotten-Apfel-Salat:

2 Karotten
1 Frühlingszwiebel
½ Granny Smith Apfel
½ Zitrone, Saft
2 TL flüssiger Honig
2 EL Rapsöl
¼ Bund Schnittlauch
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Apfel und Karotte schälen und raspeln. Dann sofort mit Zitronensaft mischen. Frühlingszwiebel putzen, fein schneiden und dazugeben. Ein Dressing aus Honig, Öl, Salz, Pfeffer anrühren. Kurz vor dem Servieren über den Salat geben, mischen und mit etwas feingeschnittenem Schnittlauch garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Björn Wendt

Fleischpflanzerl mit Champignon-Rahmsauce und Kartoffelpüree

Zutaten für zwei Personen

Für die Fleischpflanzerl:

400 g Kalbshackfleisch
100 g Zwiebel
2 Scheiben Toastbrot
1 Ei
125 ml Milch
1 EL Butterschmalz
1-2 TL scharfer Senf
1 EL neutrales Öl
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zwiebeln abziehen und fein würfeln. In einer Pfanne im heißen Öl glasig dünsten. Milch zugeben, aufkochen und vom Herd ziehen. Toastbrot fein würfeln, unterrühren und einweichen. Anschließend mit einer Gabel zu einem feinen Brei zerdrücken.

Hackfleisch mit der Brötchen-Zwiebel-Mischung, dem Ei und dem Senf in eine Schüssel geben, mit Salz würzen und zu einem glatten Teig verkneten. 8 Fleischpflanzerl formen und in einer Pfanne im heißen Butterschmalz bei mittlerer Hitze 8-10 Minuten braten. Die Fleischpflanzerl auf einer Platte im Ofen warm stellen.

Für die Pilzrahmsauce:

100 g braune Champignons
150 g Schlagsahne
100 ml Kalbsfond
Butterschmalz, zum Braten
Stärke, zum Abbinden der Sauce
½ Bund Schnittlauch
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Champignons putzen und in Scheiben schneiden. In Butterschmalz goldbraun braten. Kalbsfond und 50 g Schlagsahne hinzufügen und offen in wenigen Minuten dicklich einkochen. Übrige Sahne steif schlagen und unter die eingekochte Rahmsauce rühren. Aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch in Röllchen schneiden und unterrühren. Sauce ggf. mit in Wasser aufgelöster Stärke binden.

Für das Kartoffelpüree:

500 g mehligkochende Kartoffeln
75 g Butter
75 ml Milch
75 ml Sahne
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln gründlich waschen. In kochendem Salzwasser in 20-25 Minuten weichkochen. Dann ausdampfen, leicht abkühlen lassen und pellen. Kartoffeln einmal durch die Kartoffelpresse drücken und wieder zurück in den Topf geben.

Milch mit Butter und Sahne in einem zweiten Topf aufkochen, mit Salz und einer Prise frisch geriebener Muskatnuss würzen. Über den Kartoffelschnee gießen und alles im Topf cremig rühren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.