

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 10. Oktober 2025** ▪
Finalgericht von Robin Pietsch



In Wirsing gedämpfter und frittiertes Kabeljau mit Zitronen-Dill-Sauce, Kartoffel-Kapern-Püree, karamellisiertem Wirsing und Wildkräuter-Dill-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für den Kabeljau:

2 Kabeljauloins à 100 g, entgrätet und pariert
 2 große, äußere Wirsingblätter
 8 grüne, kernlose Weintrauben
 50 g Engelshaar
 1 Ei
 Öl, zum Frittieren
 Mehl, zum Panieren
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Wirsingblätter in gesalzenem Wasser 1-2 Minuten blanchieren, in Eiswasser abschrecken und trocken tupfen. Zwischen zwei Küchentüchern mit einem Nudelholz gleichmäßig flach rollen.

Weintrauben in hauchdünne Scheiben schneiden.

Kabeljau salzen und pfeffern, mit den Traubenscheiben belegen und straff in jeweils ein Wirsingblatt einrollen. Die Enden leicht einschlagen. Die Wirsing-Päckchen in einen leicht geölten Bambus-Dämpfkorb legen und bei mittlerer Hitze ca. 4-5 Minuten dämpfen. Dann die Wirsing-Päckchen panieren. Dafür zuerst in Mehl wenden, dann durch das verquirlte Ei ziehen und zuletzt mit locker aufgezoogenem Engelshaar ummanteln.

Päckchen in heißem Öl rundherum goldbraun frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen.



Das Engelshaar mit leicht geölten Fingern aufziehen, locker um den Fisch legen und nur leicht andrücken – so erhält man ein besonders feines, knuspriges Ergebnis.

Für die Zitronen-Dill-Sauce:

1 Schalotte
 ½ Zitrone, Saft & Abrieb
 20 g Butter
 100 ml Sahne
 100 ml Weißwein
 ½ Bund Dill
 1 Lorbeerblatt
 1 Pimentkorn
 1 Wacholderbeere
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen und fein würfeln.

Schalotte in Butter glasig anschwitzen. Lorbeer, Piment, Wacholder und Zitronenabrieb zugeben. Mit Weißwein ablöschen und auf ein Drittel reduzieren. Die Sauce fein pürieren und durch ein Sieb passieren. Mit Sahne auffüllen und erneut erhitzen. Dill grob schneiden, blanchieren, mit der Sauce mixen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren mit einem Stück kalter Butter aufmixen.

Für das Kartoffel-Kapern-Püree:

300 g mehligkochende Kartoffeln
 2 TL Kapern
 60 ml Milch
 40 g Butter
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, klein würfeln und in Salzwasser weich garen.

Abgießen, ausdampfen lassen und durch die Presse drücken. Mit heißer Milch, Butter, Muskat und Salz vermengen und abschmecken.

Kapern abtropfen lassen, fein hacken und unter das Püree heben. Bei Bedarf durch ein feines Sieb streichen.

Für den Wirsing: Wirsing putzen und fein schneiden. Speck fein würfeln. Speck in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett langsam auslassen, bis er leicht Farbe nimmt. Butter zugeben, schmelzen lassen und den fein geschnittenen Wirsing einrühren. Kurz anschwitzen, dabei regelmäßig rühren. Honig zugeben und leicht karamellisieren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Der Wirsing soll leicht Farbe nehmen und ein saftig gebratenes Gemüse mit Biss sein.

250 g Wirsing
30 g grüner Speck
1 Msp. Butter
1 TL Honig
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Wildkräuter-Dill-Salat: Öl, Apfelessig und Honig vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Anrichten die Kräuter mit der Marinade vermengen und locker auftürmen. Dill zupfen und zugeben.

20 g Wildkräuter
½ TL Apfelessig
1 Spritzer Honig
1 TL mildes Öl
1 Zweig Dill
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur: Das Kartoffel-Kapern-Püree mittig auf dem Teller platzieren und als Nocke leicht angedrückt anrichten. Den karamellisierten Wirsing mittig auf und leicht über das Püree geben – das Gemüse steht im Mittelpunkt. Den knusprig frittierten Kabeljau mittig auf den Wirsing setzen. Darauf locker den marinierten Wildkräuter-Dill-Salat in die Höhe bauen. Die Zitronen-Dill-Sauce nappiert um das Gericht geben. Zum Schluss mit frisch geriebenem Meerrettich vollenden.

Zusatzzutaten von Margarete: *Margarete verwendete keine Zusatzzutaten.*
keine

Zusatzzutaten von Steffen: *Steffen verwendete Sojasauce, um den Kabeljau zu marinieren. Den Senf nutzte er zum Aromatisieren des Kartoffel-Kapern-Pürees und die Erbsenkresse für die Garnitur.*
Mittelscharfer Senf, Sojasauce, Erbsenkresse



Laut WWF ist **Kabeljau** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand September 2025):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island (ICES 5.a), Langleinen
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island (ICES 5.a), Grundschieppnetze
- 2. Wahl: Nordpazifik FAO 61, 67: Beringsee (USA), Wildfang