

**▪ Die Küchenschlacht – Menü am 23. Januar 2026 ▪
Finalgericht von Alexander Kumptner**



Gebratener Zander mit Kartoffelrösti, knusprigem Schwarzkohl und Schnittlauchsauce

Zutaten für zwei Personen

Für den Zander:

2 hohe/dicke Zanderfilets à 125 g mit Haut, ohne Gräten
1 Knoblauchzehe
1-2 EL Butter
Olivenöl, zum Braten
1 Zweig Rosmarin
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Zanderfilet portionieren und auf der Hautseite mehrmals leicht einschneiden (zisellieren). Auf beiden Seiten salzen. Etwas Öl in der Pfanne erhitzen und den Fisch bei mittlerer Hitze langsam auf der Hautseite goldbraun braten bis die Haut eine schöne Kruste erhält. Kurz vor dem Wenden etwas Butter, Knoblauch und Rosmarin dazugeben. Den Fisch wenden und mit der aromatisierten Butter übergießen. Auf die Seite ziehen und anrichten.

Für die Mayonnaise:

2 Eier
1 TL Senf
1-2 EL weißer Balsamicoessig
125 ml Rapsöl
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Eier trennen, Eigelb auffangen, Eiweiß anderweitig verarbeiten. Eigelb mit Senf, Balsamicoessig, Öl, Zucker, einer Prise Salz und einer Prise Pfeffer in einen kleinen Messbecher geben und mit dem Stabmixer von unten aufziehen. Mayonnaise kühl stellen.

Für die Schnittlauchsauce:

2 Scheiben Toastbrot
1 Zitrone, Abrieb
2 kleine Eier
150 ml Milch
50 g selbstgemachte Mayonnaise, von oben
50 g Sauerrahm oder Schmand
8 g mittelscharfer Senf
25 g weißer Balsamicoessig
1 Bund Schnittlauch
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Eier zuerst ca. 8 Minuten hart kochen. Die zwei Toastbrotscheiben entrinden und in etwas Milch einweichen. Die hart gekochten Eier pellen und durch ein feines Sieb streichen, alternativ grob hacken. Das Toastbrot etwas ausdrücken, dann mit dem Sauerrahm, Senf, Essig, einer Prise Muskat, einer Prise Salz und einer Prise Pfeffer in einen Messbecher geben und gut mit dem Stabmixer mixen. Etwas von der zuvor hergestellten Mayonnaise (siehe oben) sowie die Eier dazugeben und alles nochmal kurz mixen. Schnittlauch fein hacken, hinzufügen und eventuell nachschmecken.

Für die Rösti:

400 g mehlige, nicht zu weich vorgekochte Kartoffeln
Kartoffelstärke, zur Bindung
Neutrales Öl, zum Braten
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle

Die zur Hälfte durchgekochten und über Nacht gekühlten Kartoffeln mit einer Reibe grob in eine Schüssel reiben und mit einer Prise Salz und einer Prise Muskat würzen. Eventuell etwas Kartoffelstärke dazugeben, dann gut vermengen.

In einer Pfanne reichlich Öl langsam erhitzen und etwas von der Kartoffelmasse kreisrund in die Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze langsam goldbraun und knusprig braten.

Für den Schwarzkohl:

5 Blätter Schwarzkohl
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Kohl putzen, Strunk entfernen und die Blätter mit etwas Öl und Salz marinieren. Flach auf ein Blech mit Backpapier legen und im vorgeheizten Ofen ca. 8-10 Minuten knusprig backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Zusatzzutaten von Lena:
Lena gab Chiliflocken über den Schwarzkohl und nutzte Limettenabrieb und etwas Meerrettich für die Sauce.

Zusatzzutaten von Max:
Max nutze Kerbel als Garnitur und Meerrettich rieb er in die Sauce.



Laut WWF ist der **Zander** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand: Januar 2026*):

- 1.Wahl: Dänemark, Deutschland, Niederlande, Schweiz/
Aquakultur: geschlossene Kreislaufanlage
- Wahl: Peipsi-See (Estland und Russland)/ Wildfang: Stellnetze-
Kiemennetze, Umschließungsnetze (Ringwaden), Reusen
(Fallen)
- 1. Wahl: Binnengewässer: Schweiz/ Wildfang: Handleinen-
Angelleinen

**▪ Die Küchenschlacht – Menü am 23. Januar 2026 ▪
Zusatzgericht von Alexander Kumptner**



Für die Fischstäbchen:

200 g dickes Zanderfilet, ohne Haut
1 Zitrone, Abrieb
1 Ei
Neutrales Öl, zum Frittieren
200 g Paniermehl
200 g Semmelbrösel
100 g Mehl
Salz, aus der Mühle

Alex' Zander-Fischstäbchen mit Erbsenpüree und Remouladensauce

Zutaten für zwei Personen

Den Fisch in gleich große Stifte schneiden, salzen, von einer Seite pfeffern und etwas Zitronenabrieb darüber geben. Anschließend in einer klassischen Mehl-Eier-Brösel-Panade panieren und in heißem Öl goldgelb und innen glasig herausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen, nochmals leicht salzen und mit etwas Zitronenabrieb versehen.

Für die Sauce:

2 Cornichons, mit Sud
2 EL Kapern
1 Zitrone, Abrieb
2 Eier
2 TL Senf
1-2 EL weißer Balsamicoessig
125 ml Rapsöl
2 Zweige glatte Petersilie
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ein Ei 8 Minuten lang hart kochen und auskühlen lassen. Anschließend pellen.

Das zweite Ei trennen, Eigelb auffangen, Eiweiß anderweitig verarbeiten. Eigelb mit 1 TL Senf, Balsamicoessig, Öl, Zucker, einer Prise Salz und einer Prise Pfeffer in einen kleinen Messbecher geben und mit dem Stabmixer von unten zu einer Mayonnaise aufziehen.

Cornichons klein schneiden und mit etwas Sud in eine Schüssel geben. Petersilie klein schneiden und dazu geben. Kapern dazu geben, etwas Zitronenabrieb darüber reiben, 2 EL der Mayonnaise dazu geben. Gekochtes Ei grob hacken und ebenfalls dazu geben. Aller verrühren, restlichen Senf und eventuell noch etwas von der Mayonnaise dazu geben und nach Belieben salzen.

Für das Erbsenpüree:

300 g TK-Erbsen
2 EL Butter
1 Zweig Minze
Salz, aus der Mühle

Butter in einem Topf aufschäumen und Minzeblätter dazugeben. Salzen. TK-Erbsen dazugeben und durchschwenken. Mit einem Pürierstab pürieren und gerne etwas Struktur lassen. Nochmals salzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren



Laut WWF ist der **Zander** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand: Januar 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