

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 26. Juni 2026**
Finalgericht von Nelson Müller



Schollenfilet mit Nordseekrabben, Zitronenbutter-Sauce, Basilikum-Risotto und Blattspinat

Zutaten für zwei Personen

Für die Scholle:

400 g Schollenfilets, ohne Haut
 50 g gepulverte Nordseekrabben
 1 EL weißer Balsamicoessig
 1 EL neutrales Pflanzenöl + Pflanzenöl,
 zum Braten
 Mehl, zum Mehlieren
 ½ Bund Schnittlauch
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Schollenfilet mit Mehl bestäuben und in heißem Öl von beiden Seiten kurz goldgelb anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Krabben mit Balsamicoessig, Öl, Salz, Pfeffer und fein geschnittenen Schnittlauchröllchen marinieren und zur Scholle servieren.

Für die Zitronenbutter-Sauce:

1 Schalotte
 1 Zitrone, Saft
 100 g kalte Butter
 50 ml trockener Weißwein
 75 ml Fischfond
 1 Msp. Xanthan
 1 Prise Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten abziehen, in feine Streifen schneiden und in 1 EL Butter anschwitzen. Mit dem Fischfond und dem Weißwein ablöschen und etwas reduzieren. Xanthan in etwas Wasser auflösen.

Sud durch ein feines Sieb passieren und mit der restlichen Butter montieren. Mit Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und Xanthan untermixen.

Für den Blattspinat:

250 g frischer Blattspinat
 ½ Schalotte
 25 g Butter
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spinat putzen, waschen und gut trockenschleudern. Schalotten abziehen, in feine Würfel schneiden und in der Butter anschwitzen. Spinat dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und nur kurz zusammenfallen lassen.

Für das Basilikum-Pesto:

2 Bund Basilikum
 1 Knoblauchzehe
 50 g Parmesan
 70 g Pinienkerne
 Natives Olivenöl, zum Mixen
 Chiliflocken, zum Würzen
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen. Pinienkerne ohne Fett anrösten und auskühlen lassen. Dabei darauf achten, dass sie nicht anbrennen. Parmesan fein reiben. Basilikum, Knoblauch, Pinienkerne, Parmesan und Gewürze in den Mixer geben und kurz mit wenig Olivenöl grob zerkleinern. Dann nach und nach mehr Olivenöl zugeben, zwischendurch immer wieder mixen, bis eine cremige, nicht allzu dicke Masse entsteht. Zwei bis drei Esslöffel Pesto für das Risotto verwenden. Restliches Pesto in ein luftdichtes Glas füllen, mit Olivenöl bedecken, im Kühlschrank lagern und alsbald verbrauchen.

Für den Risotto:
100 g Risottoreis
1 Schalotte
80 g Parmesan
½ EL Butter
50-100 ml Sahne
2-3 EL Basilikum-Pesto, von oben
50 ml trockener Weißwein
400 ml Geflügelfond
Salz, aus der Mühle

Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Schalottenwürfel in Butter anschwitzen. Risottoreis dazugeben und mit Weißwein und Fond ablöschen. Den Reis unter ständigem Rühren und Zugabe von Fond kochen, bis er weich, aber innen noch bissfest ist.

Parmesan reiben. Sahne schlagen. Parmesan und Pesto unter den Risotto heben und mit etwas geschlagener Sahne verfeinern. Mit Salz abschmecken.

Den Reis auf Teller verteilen, die Schollenfilets anlegen, die marinierten Krabben darüber verteilen und den Blattspinat daneben setzen. Das Ganze mit der Zitronenbutter-Sauce beträufelt servieren.

Zusatzzutaten von Silke und Claudia: *Weder Silke noch Claudia haben Zusatzzutaten für dieses Gericht gewählt.*



Laut WWF Fischratgeber ist **Scholle nur bedingt** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand Juni 2026*):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Nordsee und Skagerrak (ICES 4, 20), Grundschieppnetze, Wadennetze
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Kattegat, Öresund und westliche Ostsee (ICES 21-23), Norwegische See (ICES 2), Grundschieppnetze
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27, Stellnetze-Kiemennetze
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Ärmelkanal und Südküste Irlands (ICES 7.f, g), Wadennetze

Laut WWF Fischratgeber sind **Krabben nur bedingt** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand Juni 2026*):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Nordsee (ICES 4), Grundschieppnetze

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 26. Juni 2026**
Zusatzgericht von Nelson Müller



Scholle Finkenwerder Art mit Weißweinsauce und Kartoffelstampf

Zutaten für zwei Personen

Für die Scholle:

2 kleine Schollenfilets, ohne Haut
 2 Scheiben Schwarzwälder Schinken
 Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
 Mehl, zum Mehlieren
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Schinkenscheiben auf ein umgedrehtes Backblech legen und mit einer Backmatte beschweren. Im Ofen backen bis der Schinken kross ist. Fischfilet auf Gräten überprüfen und in Rauten schneiden. Fisch salzen, pfeffern und mit Mehl mehlieren. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schollenfilets darin von beiden Seiten goldgelb braten.

Für die Weißweinsauce:

1 Schalotte
 200 ml Sahne
 200 ml Fischfond
 100 ml trockener Weißwein
 Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
 Speisestärke, zum Abbinden
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen, würfeln und in einem Topf in Pflanzenöl farblos anschwitzen. Mit Weißwein und Fischfond ablöschen und das Ganze reduzieren lassen. Anschließend mit Sahne auffüllen, kurz aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce mit den Schalotten pürieren bis eine sämige Sauce entsteht. Die pürierten Schalotten binden die Sauce. Nach Geschmack und Bedarf mit Speisestärke nachdicken.

Für den Kartoffelstampf:

500 g mehligkochende Kartoffeln
 4 EL Butter
 50 ml Sahne
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, mit kaltem Salzwasser aufsetzen, darin weichkochen, abgießen und anschließend kurz ausdampfen lassen. Kartoffeln mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Butter und Sahne hinzugeben und stampfen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Ggf. mit einem Schneebesen verrühren und nochmals mit Salz abschmecken.

Für das Spinat-Öl:

80 g frischer Blattspinat
 150 ml neutrales Pflanzenöl

Das Öl leicht auf ca. 70 Grad erwärmen und mit dem Spinat fein mixen. Das Öl anschließend durch ein Passiertuch filtern und in eine verschließbare Flasche füllen. Das restliche Öl im Kühlschrank lagern und alsbald verbrauchen.

Für die Garnitur:

4 EL gepulte Nordseekrabben
 1-2 essbare Blüten
 1 Beet Gartenkresse

Blütenblätter abzupfen. Gericht mit Krabben, Blütenblättern und Kresse garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF Fischratgeber ist **Scholle nur bedingt** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand Juni 2026*):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Nordsee und Skagerrak (ICES 4, 20), Grundschieppnetze, Wadennetze
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Kattegat, Öresund und westliche Ostsee (ICES 21-23), Norwegische See (ICES 2), Grundschieppnetze
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27, Stellnetze-Kiemennetze
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Ärmelkanal und Südküste Irlands (ICES 7.f, g), Wadennetze

Laut WWF Fischratgeber sind **Krabben nur bedingt** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand Juni 2026*):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Nordsee (ICES 4), Grundschieppnetze