

**• Die Küchenschlacht – Menü am 30.05.2025 •  
Finalgericht von Björn Freitag**



**Gebackener Kabeljau mit Koriander-Mayonnaise, Sesam-Pak-Choi und Fenchel-Serrano-Salat**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Kabeljau:**

400 g Kabeljaufilat, ohne Haut

1 Ei

Öl, zum Frittieren

35 g Stärke

50 g Mehl + Mehl zum Mehlieren

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 100 Grad Heißluft vorheizen. Fritteuse ohne Korbeinsatz auf 170 Grad vorheizen.

Mehl mit Salz würzen und mit Stärke und 125 ml Wasser glatt verrühren. Das Ei trennen und das Eiweiß zunächst beiseitestellen. Eigelb unter den Teig rühren und diesen ca. 5 Minuten ausquellen lassen. Eiweiß steif schlagen und unter den Teig heben. Den Fisch in zwei Teile schneiden und mit etwas Küchenpapier trocken tupfen. Mit Pfeffer und Salz würzen und in etwas Mehl wenden.

Die Fischportionen einzeln durch den Teig ziehen und vorsichtig in das heiße Frittierzett legen. Nach ca. 5 Minuten den ausgebackenen Fisch mit einer Schaumkelle aus der Fritteuse heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**Für die Koriander-Mayonnaise:**

1 Schalotte

1 Ei

1 TL mittelscharfer Senf

1 EL Weißweinessig

4 EL helle, salzreduzierte Sojasauce

150 ml Rapsöl

1 kleiner Bund Koriander

1 TL Zucker

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ei, Senf, Essig und Öl mit dem Stabmixer hochziehen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schalotte abziehen und fein würfeln. Anschließend in kochendem Wasser kurz blanchieren und unter die Mayonnaise rühren. Sojasauce in einem Topf auf ein Viertel einkochen lassen, damit sie fast zähflüssig ist. Die fertige Mayonnaise mit der Sojasauce abschmecken. Koriander feinhacken und zum Schluss unter die Mayonnaise mischen.

**Für den Pak Choi:**

2 kleine Pak Choi

½ Ingwerknolle

1 Stange Zitronengras

2 EL Sesamöl

2 EL weißer Sesam

Salz, aus der Mühle

Zitronengras halbieren und mit dem Ingwer kleinschneiden. Dann in einen kleinen Kochtopf mit wenig Wasser geben.

Pak Choi jeweils längs halbieren und in einem kleinen Dampfkörbchen auf dem Kochtopf für etwa 5 Minuten dämpfen. Anschließend in einer Pfanne in Sesamöl nachbraten. Dabei mit Sesam bestreuen und mit Salz würzen.

**Für den Salat:**

50 g Serranoschinken, in Scheiben  
½ Charentais-Melone  
1 Fenchel  
2 EL Weißweinessig  
3 EL Rapsöl  
1 TL Fenchelsamen  
1 Prise Fleur de Sel  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schinken auf einem Backblech im Ofen trocknen, bis er fest ist. Fenchel halbieren und entstrunken, dann in dünne Scheiben hobeln. In einer Pfanne die Fenchelsamen ohne Öl rösten und anschließend in einem Mörser grob zerstoßen. Fenchel mit Salz und Essig gut durchkneten. Schinken anschließend dazubröseln und Öl dazugeben. Den Salat gut mit Salz und Pfeffer abschmecken und leicht erwärmt anrichten. Aus der Melone kleine Kugeln ausstechen und zum Schluss auf den Salat geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

**Zusatzzutaten von Dennis:**

Limette  
Schwarzer, fermentierter Knoblauch

*Die Limette nutzte Dennis für die Panierung des Fisches. Den Knoblauch gab er an den Salat.*

**Zusatzzutaten von Hanni:**

Zitrone

*Zitronenabrieb verwendete Hanni für die Garnitur ihres Gerichts.*



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

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

**• Die Küchenschlacht – Menü am 30. Mai 2025 •  
Zusatzgericht von Björn Freitag**



**Edelfisch im Asia-Fond mit gebratenem Spargel und Morel-Mascapone-Creme**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Fisch im Asia-Fond:**

200 g Lachsfilet, ohne Haut  
200 g Zanderfilet, ohne Haut  
1 kleine Knolle Ingwer  
2 Stangen Zitronengras  
150 ml dunkle Sojasauce  
120 ml Reissessig  
2 EL Zucker  
1 TL Chiliflocken

Den Ingwer mit Schale kleinschneiden. Zitronengras zerteilen und leicht anschlagen, damit sich das Aroma entfaltet. Sojasauce, Reissessig und 2 EL Wasser in einen Topf geben und Ingwer und Zitronengras hinzugeben. Lachs und Zander kleinschneiden und ebenfalls in den kalten Sud legen. Mit Zucker und Chiliflocken würzen. Der Sud sollte eine Maximaltemperatur von 55 Grad nicht überschreiten. Fisch im Sud garziehen lassen und dabei immer wieder die Temperatur überprüfen. Gegarten Fisch anschließend aus dem Sud nehmen und abtropfen lassen.

**Für den Spargel:**

6 Stangen weißer Spargel  
Butter, zum Braten  
1 TL Zucker  
1 TL Salz

Spargel schälen. Mit Zucker und Salz würzen und anschließend in einer Pfanne in Butter anbraten.



Um zu sehen, ob noch Schale am Spargel ist, kann man einen „Knicktest“ machen: Dafür einfach das hintere Ende abbrechen. So sieht man schnell, ob noch Schalenrückstände vorhanden sind und kann diese entfernen.

**Für die Morel-Mascapone-Creme:**

80 g frische Moreln  
20 g Rucola  
1 Schalotte  
50 g Mascarpone  
Öl, zum Braten

Moreln vom Stiel befreien, gründlich putzen und in einer Pfanne mit Öl im Ganzen anbraten. Schalotte abziehen, grob schneiden und zu den Moreln geben. Alles abkühlen lassen, aus der Pfanne nehmen und klein hacken. Rucola fein hacken und gemeinsam mit Mascarpone dazugeben und die Masse gut vermengen.

Morel-Mascapone-Creme mittig auf einem Teller anrichten. Fisch und Spargel dazugeben, das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF empfiehlt es sich auf **pazifischen Lachs** zurückzugreifen (*Stand April 2025*):

- 1. Wahl: Nordostpazifik FAO 67: Alaska, Wildfang (alle Fangmethoden)
- 1. Wahl: Nordostpazifik FAO 67: Kanada, Buckellachs (*Oncorhynchus gorbuscha*), Ketalachs (*Oncorhynchus keta*): Umschließungsnetze (Ringwaden), Haken und Langleinen (Schleppangeln)

**Zander** ist laut WWF aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand: April 2025*):

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