

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 28. Oktober 2025 ▪
ChampionsWeek ▪ "Kreative Kohlgerichte" mit Nelson Müller



Vanessa Wilcke

Dreierlei vom Kohl: Spitzkohl-„Steak“ & Wirsing-Creme & Rotkohl-Pickles mit gebratenem Saibling, Butter-Vinaigrette und Walnuss-Crunch

Zutaten für zwei Personen

Für das Spitzkohl-„Steak“:

1 großer Spitzkohl
 50 g Butter
 50 ml Ahornsirup
 50 ml Sojasauce
 3 EL Harissapaste
 3 EL gemahlener Kümmel

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Spitzkohl putzen und aus der Mitte heraus dickere Scheiben schneiden. In einer Pfanne in Butter beidseitig anbraten. Harissapaste, Kümmel, Ahornsirup und Sojasauce verrühren. Den Spitzkohl mit der Marinade übergießen und im Ofen ca. 10 Minuten karamellisieren lassen.

Für die Wirsing-Creme:

1 Wirsing
 1 mehligkochende Kartoffel
 150 g Butter
 150 ml Sahne
 150 ml Gemüsefond
 80 g Crème fraîche
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Wirsing putzen, grob zerteilen und die dicksten Blattrippen entfernen.

Kartoffel schälen und würfeln. Wirsing und Kartoffel in Gemüsefond weichkochen. Abgießen, dabei etwas Kochflüssigkeit auffangen. Wirsing in Eiswasser abschrecken, damit er die grüne Farbe behält. Wirsing gut ausdrücken, dann mit Butter, Sahne und Crème fraîche fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warmhalten.

Für die Rotkohl-Pickles:

1/4 Rotkohl
 1 EL Preiselbeeren aus dem Glas
 200 ml Rotwein
 100 ml Balsamicoessig
 100 ml Ahornsirup
 Olivenöl
 1/3 Zimtstange
 1 Sternanis
 3 Nelken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rotkohl in feine Streifen hobeln. Preiselbeeren, Rotwein, Balsamicoessig, Ahornsirup und alle Gewürze aufkochen. Rotkohl zugeben und ca. 5-10 Minuten köcheln lassen, bis er weich, aber noch bissfest ist.

Preiselbeeren unterheben, mit Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken. Ziehen lassen.

Für den Saibling:

2 Saiblingfilets, mit Haut, ohne Gräten
 50 g Butter
 Spätzlemehl, zum Mehlieren
 1-2 Zweige Rosmarin
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fisch salzen, auf der Hautseite mehlieren. Fisch in heißer Butter mit Rosmarin glasig braten. Mit Pfeffer würzen.

Für die Vinaigrette:

1 Zitrone, Saft & Abrieb
150 g Butter

3 EL Senf

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butter in einem kleinen Topf langsam bräunen. Vom Herd nehmen, mit Zitronensaft, -abrieb und Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Walnüsse:

2-3 EL Walnüsse

Honig, zum Karamellisieren

Salz, aus der Mühle

Walnüsse rösten und mit Honig karamellisieren. Salzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **Saibling** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand Oktober 2025*):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Europa, Aquakultur: Kreislaufanlagen
- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island, Aquakultur: Durchflussanlagen