

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



**Melanie Seeber**

**Dreierlei vom Rosenkohl: Rosenkohl-Kartoffelstampf & Ofenrosenkohl & Blanchierte Rosenkohlblätter mit gebratenem Zander, Zitronen-Weißwein-Schaum, Speckchip und gerösteten Haselnüssen**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für Rosenkohl-Kartoffel-Stampf:**

250 g Rosenkohl  
200 g mehligkochende Kartoffeln  
100 ml Milch  
20 g Butter  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Rosenkohl putzen und halbieren. Kartoffeln und Rosenkohl in Salzwasser ca. 10-15 Minuten weichkochen, abgießen.

Zusammen mit Milch und Butter cremigen stampfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

**Für den Ofenrosenkohl:**

100 g Rosenkohl  
2 EL Agavendicksaft  
2 EL Olivenöl  
1 TL geräuchertes Paprikapulver  
1 TL edelsüßes Paprikapulver  
½ TL Kurkumapulver  
½ TL Cayennepfeffer  
1 TL gemahlener Koriander  
Salz, aus der Mühle

Rosenkohl putzen, vierteln und mit Olivenöl und allen Gewürzen, außer Salz, mischen. Auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 20-25 Minuten rösten. Ab und an wenden. Der Rosenkohl ist fertig, wenn er goldbraun geröstet ist. Erst kurz vorm Servieren salzen.

**Für die Rosenkohlblätter:**

4 Rosenkohlröschen  
Butter, zum Schwenken  
Salz, aus der Mühle

Von den Rosenkohlröschen die äußeren Blätter ablösen. Kurz in Salzwasser blanchieren und sofort in Eiswasser abschrecken. Kurz vor dem Servieren in Butter schwenken und salzen.

**Für den Zander:**

2 Zanderfilets, à ca. 160 g, mit Haut  
1 Zitrone, Abrieb & Saft  
1 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Filets mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit Olivenöl auf der Hautseite 4–5 Minuten knusprig braten. Pfanne vom Herd nehmen Filets wenden und kurz fertig garen. Mit Salz, etwas Zitronensaft und ein wenig Zitronenabrieb würzen.

**Für den Zitronen-Weißwein-Schaum:**

1 Schalotte  
1 Zitrone, Abrieb  
50 ml Sahne  
15 g kalte Butter  
50 ml trockener Weißwein  
50 ml Gemüsefond  
1 EL Rapsöl

Schalotte abziehen, fein würfeln und in Rapsöl anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Fond zugeben und leicht reduzieren. Sahne angießen und kurz erwärmen. Nicht mehr aufkochen. Mit Pürierstab fein pürieren. Abrieb der Zitronenschale hinzufügen. Kalte Butter hinzufügen und mit Pürierstab schaumig rühren.

**Für den Speckchip:**  
2 Scheiben Prosciutto Crudo

Prosciutto Crudo in heißer Pfanne von beiden Seiten anbraten, bis er goldbraun und knusprig ist.

**Für die Haselnüsse:**  
2-3 EL geschälte Haselnusskerne

Haselnusskerne grob hacken und in Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun rösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



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

- 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