

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 29. Oktober 2025 ▪**  
**ChampionsWeek ▪ "Füllungen" mit Nelson Müller**



**Melanie Seeber**

**Fagottini vom Maispfannkuchen gefüllt mit Tomaten-Avocado-Mais-Salsa, Kaisergranat und Jakobsmuscheln mit Koriander-Öl und Zitronen-Panko-Crunch**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Maispfannkuchen:**

2 Eier  
400 ml Milch  
Rapsöl, zum Braten  
70 g Maisgrieß  
110 g Mehl  
1 Msp. Backpulver  
1 Prise Salz

Die Eier trennen. Eigelbe und Milch verrühren. Maisgrieß, Mehl, Backpulver und Salz hinzufügen und verrühren. Teig ca. 10-15 Minuten ruhen lassen.

Eiweiße steif schlagen und vorsichtig unter Eigelb-Mehl-Masse heben. In beschichteter Pfanne mit etwas Rapsöl große, dünne Pfannkuchen goldbraun ausbacken.

**Für die Tomaten-Avocado-Mais-Salsa:**

1 vorgegarter Maiskolben  
6 reife Rispentomaten  
1 reife Avocado  
½ Schalotte  
1 kleine Knoblauchzehe  
1 Zitrone, Saft  
1 TL Honig  
Olivenöl, zum Marinieren  
3 Zweige Koriander  
3 Zweige Basilikum  
½ TL geräuchertes Paprikapulver  
1 TL edelsüßes Paprikapulver  
1 TL gemahlener Koriander  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone heiß abspülen, Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Vorgegarte Maiskolben mit Olivenöl, etwas Zitronensaft, Honig, etwas geräuchertem Paprikapulver, edelsüßem Paprikapulver, Korianderpulver, Salz und Pfeffer einreiben. 5 Minuten marinieren, dann in einer heißen Pfanne rundum anbraten, bis Röstaromen entstehen. Körner vom Kolben schneiden.

Tomaten entkernen und in kleine Würfel schneiden. Schalotte und Knoblauch abziehen und in sehr kleine Stücke schneiden. Avocado schälen, Kern entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Koriander und Basilikum klein hacken.

Alle Zutaten mit Zitronensaft, Zitronenabrieb, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen.

**Für den Kaisergranat und Jakobsmuschel:**

4 küchenfertige Kaisergranat ohne Schale  
4 küchenfertige Jakobsmuscheln  
1 EL Butter  
2 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kaisergranat und Jakobsmuscheln in einer Pfanne scharf kurz von beiden Seiten in Olivenöl anbraten. Herd ausschalten. Butter hinzufügen und Kaisergranat und Jakobsmuschel in heißer Pfanne nachziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für das Koriander-Öl:**

1 Bund Koriander  
5 Zweige glatte Petersilie  
100 ml neutrales Öl  
1 Prise Salz

Koriander und Petersilie mit Öl und Salz fein mixen. Durch ein feines Sieb passieren und auf Eiswasser stellen.

**Für den Zitronen-Panko-Crunch:**

1 Zitrone, Abrieb  
1 EL Butter  
3 EL Panko  
1 Prise Salz

Butter in einer Pfanne erhitzen. Panko zugeben und bei mittlerer Hitze goldbraun rösten, dabei ständig rühren. Vom Herd nehmen und sofort Zitronenabrieb sowie eine Prise Salz einrühren.

**Für die Garnitur:**

2 lange Korianderstängel  
1 Beet Roter-Rettich-Sprossen

Pfannkuchen mittig mit Salsa, Kaisergranat und Jakobsmuschel füllen. Pfannkuchen als Fagottini-Päckchen formen und mit Korianderstängel zusammenbinden. Um Fagottini Koriander-Öl, Panko-Crunch und Sprossen verteilen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF sind **Jakobsmuscheln** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand Oktober 2025):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Norwegen, Irland, Großbritannien, Frankreich, mit der Hand gesammelt

Laut WWF sind **Kaisergranat** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand Oktober 2025):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27, Reusen (Fallen)