

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 13. Juni 2025 ▪
Finalgericht von Mario Kotaska



Gebratenes Zanderfilet mit Miso-Soja-Marinade, asiatischem Spargelsalat, Krabben-Röllchen und Röstzwiebeln

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Zanderfilets à 120 g, mit Haut
 20 g helle Misopaste
 20 ml Sojasauce
 Neutrales Öl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen.

Die Zanderfilets leicht mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Öl auf der Hautseite kross anbraten. Anschließend Misopaste und Sojasauce verrühren und die Zanderfilets mit der Hautseite nach oben in eine feuerfeste Form geben. Mit der Miso-Soja-Mischung untergießen und im Ofen ca. 10 Minuten garen.

Für den Spargel:

3 Stangen weißer Spargel
 2 Stangen grüner Spargel
 4 Radieschen
 1 rote Zwiebel
 1 Beet Erbsenkresse
 1 EL geröstetes Sesamöl
 1 Prise Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Weißen Spargel komplett schälen. Den grünen Spargel nur im unteren Drittel schälen und beide Sorten in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Salz und Zucker würzen und kurz stehen lassen. Zwiebeln abziehen und fein hobeln. Radieschen putzen und ebenfalls fein hobeln.

Eine Pfanne mit Sesamöl erhitzen und den Spargel darin anbraten. Erbsenkresse zupfen. Gemüse zusammen mit der Erbsenkresse in eine Salatschüssel geben.

Für die Marinade:

5 g Ingwer
 1 Limette, Saft & Abrieb
 20 ml Sojasauce
 30 ml Mirin
 10 g Bonitoflocken
 5 g Dashipulver
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ingwer reiben. Limettenschale abreiben und Limettensaft auspressen. Alle Zutaten in einem Topf aufkochen, dann geriebenen Ingwer, Limettensaft und -abrieb hinzugeben und ca. 20 Minuten ziehen lassen. Anschließend abpassieren und den Salat damit marinieren.

Für die Krabben-Röllchen:

2 Blätter Frühlingsrollenteig
 60 g gepulte Krabben
 3 Stangen Frühlingszwiebeln
 3 Eier
 Neutrales Öl, zum Frittieren

Frühlingszwiebeln putzen, fein schneiden und farblos in einer Pfanne an schwitzen. Zwei Eier verquirlen. Nordseekrabben, Frühlingszwiebeln und verquirlte Eier in einer Pfanne zu einem cremigen Rührei stocken lassen.

Die Füllung in den Frühlingsrollenteig geben und fest einrollen. Übriges Ei verquirlen und zum Verschließen der Röllchen verwenden. Röllchen goldbraun und knusprig ausbacken. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Röstzwiebeln: Zwiebel abziehen und in Ringe oder Streifen schneiden, mehlieren und in der Fritteuse bei 170 Grad goldgelb ausbacken. Anschließend auf Küchenpapier entfetten.

1 Zwiebel
Mehl, zum Mehlieren
Neutrales Öl, zum Frittieren

Für die Garnitur: Erdnüsse hacken. Spargelsalat mit Erdnüssen und Röstzwiebeln garnieren.

20 g geröstete Erdnüsse

Röstzwiebeln, von oben

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Zusatzzutaten von Judith: Judith bestäubte die Haut des Zanders mit etwas Mehl und Semmelbrösel, um sie beim Braten noch knuspriger zu bekommen. Mit dem Paprikapulver würzte sie das Mehl der Röstzwiebeln.

Mehl, Semmelbrösel, edelsüßes Paprikapulver

Zusatzzutaten von Verena: Verena nutzte keine weiteren Zutaten.

keine



Laut WWF ist es ratsam **Zander** aus folgenden Fanggebieten zu kaufen (Stand Mai 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