

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 17. August 2026 ▪**
ChampionsWeek ▪ "Imbiss-Klassiker" mit Björn Freitag



Silke Kalien

Fischbrötchen mit gebratenem Kabeljau, Honig-Senf-Mayonnaise und Gurkensalat

Zutaten für zwei Personen

Für das Brötchen:

90 g griechischen Joghurt
30 ml Milch
½ EL Rapsöl
150 g Weizenmehl, Type 550
8 g Backpulver
3 g Salz

Für die Fertigstellung:

1 Ei
1 EL Milch
1 TL schwarzer Sesam

Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Mehl, Backpulver und Salz vermischen.

Joghurt, Milch und Öl dazugeben und zu einem glatten Teig verkneten.

In zwei gleich große Portionen teilen und zu runden Brötchen formen.

Ei trennen, das Eigelb auffangen und mit Milch verquirlen. Teiglinge mit der Eigelb-Milch-Mischung bestreichen und mit Sesam bestreuen.

Brötchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und für ca. 15 Minuten goldbraun backen.

Brötchen auskühlen lassen, dann halbieren und die Schnittflächen in einer Pfanne anrösten.

Für den Fisch:

2 Kabeljaufilets, à 150 g, ohne Haut
1 Zitrone, Abrieb & Saft
15 g Butter
1 EL Rapsöl
1 EL Mehl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kabeljau mit Salz und Pfeffer würzen und leicht mit Mehl bestäuben.

Rapsöl und Butter in einer Pfanne erhitzen. Den Fisch bei mittlerer bis hoher Hitze etwa 3-4 Minuten pro Seite goldbraun braten. Zum Schluss etwas Zitronensaft und Zitronenabrieb darüber geben.

Für die Honig-Senf-Mayonnaise:

1 Zitrone, Saft
1 Ei
1-2 TL Honig-Senf
100 ml raffiniertes Rapsöl
1 Prise Salz

Ei, 1 Teelöffel Zitronensaft, Rapsöl und Salz in einen hohen Mixbecher geben. Stabmixer auf den Boden setzen und einschalten. Die ersten 10 Sekunden nicht bewegen, anschließend langsam nach oben ziehen und eine cremige, stabile Mayonnaise herstellen. Mit Honig-Senf abschmecken.

Für den Salat:

½ Salatgurke
½ rote Zwiebel
1 EL Weißweinessig
3-4 Zweige Dill
1 TL Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke fein hobeln. Zwiebel abziehen und in feine Scheiben schneiden. Gurke und Zwiebel mit Essig, Zucker, Salz und Pfeffer vermengen und ziehen lassen. Dill hacken und unterheben.

Für die Garnitur: Zitrone in Spalten schneiden und als Garnitur verwenden. Dill ebenfalls als Garnitur verwenden.
1 Zitrone, Frucht
1-2 Zweige Dill

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF Fischratgeber ist **Kabeljau** aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (*Stand Juli 2026*):

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