

**▪ Die Küchenschlacht – Menü am 17. Juni 2025 ▪
ChampionsWeek ▪ "Meine Frikadelle" von Zora Klipp**



Gabriele Jöhnck

Fischfrikadelle mit Koriander, Zucchini-Röllchen und Basilikum-Pesto

Zutaten für zwei Personen

Für die Fischfrikadelle:

500 g Rotbarschfilet, ohne Haut und Gräten
6 Prinzessbohnen
2 Frühlingszwiebeln
1-2 rote Chilischoten
1 Limette, Saft
2 EL rote Curtypaste
2 EL Fischsauce
Erdnussöl, zum Braten
½ Bund Koriander
2 Kaffirlimettenblätter
Salz, aus der Mühle

Das Fischfilet ggf. entgräten und fein würfeln. Bohnen und Frühlingszwiebeln putzen und sehr fein hacken. Bohnen und Frühlingszwiebeln in etwas Öl anschwitzen. Abkühlen lassen. Kaffirlimettenblätter ebenfalls fein hacken. Limette auspressen. Fisch mit Bohnen, Frühlingszwiebeln, Kaffirlimettenblättern, 1 EL Limettensaft, Curtypaste und Fischsauce fein pürieren. Ein oder zwei Chilischoten, je nach Schärfe, und Koriander fein hacken und mit der Fischmasse vermengen. Eventuell mit Salz abschmecken. Aus der Masse vier Frikadellen mit angefeuchteten Händen formen. 6-7 Minuten bei mittlerer Hitze in Erdnussöl beidseitig braten.

Für die Zucchini-Röllchen:

2 gelbe mittelgroße Zucchini
2 grüne mittelgroße Zucchini
Erdnussöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zucchini längs in dünne Streifen schneiden, salzen und pfeffern. Nacheinander in Öl ausbraten, dann aus der Pfanne nehmen und aufrollen.

Für das Pesto:

1 Bund Basilikum
1-2 Knoblauchzehen
30-40 g Parmesan
100 g Pinienkerne
100-150 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Basilikum grob in Streifen schneiden. Knoblauch abziehen. Parmesan reiben. Basilikum mit Knoblauch, Parmesan, Pinienkernen, Salz, Pfeffer und Olivenöl fein pürieren. Dabei so viel Olivenöl zufügen bis ein cremiges Pesto entsteht.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **Rotbarsch** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand Mai 2025):

- 1. Wahl: Sebastes mentella - Nordostatlantik FAO 27: Nordostarktis (ICES 1, 2), Pelagische Schleppnetze