

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 19. Oktober 2026** ▪
Leibgericht mit Cornelia Poletto



Timo Szopieray

**Fischfrikadelle mit Senf-Dip, Kräuter-Kartoffelpüree und
Spiegelei**

Zutaten für zwei Personen

Für die Fischfrikadelle:

400 g Kabeljaufilet, ohne Haut
 10 g Kapern
 1 rote Zwiebel
 2 Eier, Größe M
 50 ml Pils-Bier
 2 TL mittelscharfer Senf
 Neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
 75 g Panko
 6 Zweige glatte Petersilie
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Kabeljaufilet trocken tupfen, in Stücke schneiden und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser kurz dämpfen, bis der Fisch gerade durchgegart ist. Anschließend vollständig abkühlen lassen und mit den Händen oder einer Gabel fein zerteilen.

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Petersilie und Kapern fein hacken. Kabeljau, Kapern, Zwiebel, Eier, Bier, Senf und Petersilie miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Die Masse kurz ziehen lassen und anschließend zu zwei gleich großen, flachen Frikadellen formen. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fischfrikadellen bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun und knusprig braten. Anschließend kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für das Kartoffel-Kräuterpüree:

500 g mehligkochende Kartoffeln
 ½ Frühlingszwiebel
 100 g Butter
 100 ml Vollmilch, 3,5%
 8 Zweige glatte Petersilie
 3 Zweige Dill
 4 Halme Schnittlauch
 Muskatnuss, zum Reiben
 1 TL Meersalz
 Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, in gleich große Stücke schneiden und in reichlich Salzwasser etwa 20–25 Minuten weich kochen. Abgießen und kurz ausdampfen lassen. Milch und Butter in einem Topf erwärmen. Frühlingszwiebel, Petersilie, Dill und Schnittlauch fein hacken. Die warmen Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer grob zerdrücken und die warme Milch-Butter-Mischung nach und nach unterarbeiten. Frühlingszwiebel und Kräuter unterheben und den Kartoffelstampf mit Muskatnuss und Meersalz abschmecken.

Für das Spiegelei:

2 Eier, Größe M
 Neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
 1 Zweig glatte Petersilie
 1 Prise Meersalz
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Etwas neutrales Pflanzenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Eier vorsichtig aufschlagen und bei mittlerer Hitze braten, bis das Eiweiß gestockt und das Eigelb noch weich ist. Mit Meersalz und Pfeffer würzen und mit fein gehackter Petersilie bestreuen.

Für den Senf-Dip:

½ Zitrone, Saft
3 EL Mayonnaise
1 EL Sahne
2 EL mittelscharfer Senf
½ TL heller Balsamicoessig
1 TL Honig
½ TL Olivenöl
2 Zweige Dill
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Mayonnaise, Sahne, Senf, Essig, Honig, Öl und einen Spritzer Zitronensaft miteinander verrühren. Dill fein hacken und unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren kalt stellen.

Für die Garnitur:

4 Blätter Kopfsalat
½ Zitrone, Scheiben
4 Zweige Dill

Gericht mit Salat, Zitrone und Dill garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



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

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island (ICES 5.a), Langleinen
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island (ICES 5.a), Grundschieppnetze
- 2. Wahl: Nordpazifik FAO 61, 67: Beringsee (USA), Wildfang