

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 01. Dezember 2025**
„Kindheitserinnerungen“ mit Björn Freitag



Nico Roszykiewicz

**Fischstäbchen 2.0 mit Zitronengras-Beurre-blanc,
Spinatgemüse und Kartoffelpüree**

Zutaten für zwei Personen

Für die Fischstäbchen:

300 g Kabeljaufilet ohne Haut
 ½ Zitrone, Abrieb
 2 Eier
 40 g Butterschmalz
 20 ml Rapsöl
 60 g Mehl
 100 g Panko
 1 Zweig Dill
 Salz, zum Würzen
 Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Das Kabeljaufilet in gleichmäßige rechteckige Stücke schneiden. Eier trennen, Eiweiß auffangen, Eigelb anderweitig verwenden. Eine Panierstraße bereitstellen. Dafür den Dill fein hacken und zusammen mit Zitronenabrieb mit dem Panko vermengen. Fischstücke zunächst in Mehl wenden, anschließend durch leicht aufgeschlagenes Eiweiß ziehen und abschließend in Panko wenden.

Butterschmalz und Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fischstücke darin von allen Seiten bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Anschließend auf einem Küchentrepp abtropfen lassen. In einer Mischung aus Butterschmalz und etwas Rapsöl die panierten Fischstücke bei mittlerer Hitze von allen Seiten goldbraun ausbraten. Anschließend auf einem Küchentrepp abtropfen lassen und bis zum Servieren warmhalten.

Für die Zitronengras-Beurr-blanc:

1 Schalotte
 1 kleine Stange Zitronengras
 100 g kalte Butter
 100 ml trockener Weißwein
 50 ml Fischfond
 2 EL Yuzu-Saft
 Salz, aus der Mühle
 Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen, fein schneiden und zusammen mit dem Zitronengras in Weißwein aufkochen. Den Wein auf etwa ein Drittel einkochen lassen, anschließend den Fischfond hinzufügen und ebenfalls etwas reduzieren. Zitronengras entfernen und nun die kalten Butterwürfel nach und nach mit einem Schneebesen einrühren, bis eine cremige Emulsion entsteht. Nicht mehr kochen lassen, sonst gerinnt die Sauce. Mit Yuzu-Saft, Salz und weißem Pfeffer abschmecken.

Für den Spinat:

150 g frischer Babyspinat
 1 kleine Schalotte
 20 g Butter
 Wermut, zum Ablöschen
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spinat gründlich waschen. In kochendem Wasser kurz blanchieren und sofort in Eiswasser abschrecken. Anschließend gut ausdrücken.

Schalotte abziehen, fein würfeln und in Butter glasig anschwitzen. Spinat hinzufügen, kurz mitschwitzen und mit einem Schuss Wermut ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat abschmecken.

Für das Kartoffelpüree:
150 g mehligkochende Kartoffeln
80 g kalte Butter
25 ml Vollmilch
10 g Crème fraîche
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle

Milch in einem Topf erhitzen. Kartoffeln schälen, in gleich große Stücke schneiden und in Salzwasser gar kochen. Noch heiß durch eine Kartoffelpresse drücken. 40 g der Butter zu einer Nussbutter in einem Topf schmelzen.

Die heiße Milch vorsichtig unterrühren, dann Crème fraîche und 40 g der Butter einarbeiten, bis ein cremiges, seidiges Püree entsteht. Mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken. Zum Schluss mit etwas Nussbutter beträufeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **Kabeljau** aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (*Stand Oktober 2025*):

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