

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 25. Mai 2026 ▪  
Leibgericht mit Johann Lafer



Tim Bierwirth

**Fischstäbchen mit Erbsen-Minz-Püree, Zitronen-Petersilien-Mayonnaise und Bratkartoffeln mit Zwiebeln und Speck**

Zutaten für zwei Personen

**Für die Fischstäbchen:**

400 g Kabeljaufilet, ohne Haut  
2 Eier  
500 g Butterschmalz  
100 g Panko  
Mehl, zum Melieren  
Fleur de Sel, zum Würzen  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Kabeljau in Streifen schneiden. Den Fisch erst in Mehl, dann in verquirltem Ei und anschließend in Panko wenden. Eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen und die Fischstäbchen darin anbraten. Fisch mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen.

**Für das Püree:**

400 g TK-Erbesen  
1 Limette, Saft  
Olivenöl, zum Marinieren  
Butter, zum Verfeinern  
1 Bund Minze  
Zucker, zum Abschmecken  
Salz, aus der Mühle

Erbesen kochen. Mit Butter, Minze und Limettensaft fein pürieren und durch ein Sieb streichen. Erbsenpüree mit Zucker, Salz, Olivenöl und Limettensaft marinieren.

**Für die Mayonnaise:**

2 Zitronen, Saft  
1 Ei  
3 EL Senf  
2 EL Srirachasauce  
200 ml Sonnenblumenöl  
½ Bund glatte Petersilie  
Salz, aus der Mühle

Senf, Ei, Petersilie und etwas Wasser mit Zitronensaft pürieren und anschließend Sonnenblumenöl langsam angießen. Mit Sriracha und Salz abschmecken.

**Für die Bratkartoffeln:**

150 g Baconwürfel  
300 g Drillinge  
3 rote Zwiebeln  
Butterschmalz, zum Anbraten

Kartoffeln in Salzwasser garkochen, dann abgießen, kalt stellen und später in Scheiben schneiden. Zwiebeln abziehen und in Streifen schneiden. Speck und Zwiebeln anbraten und herausnehmen. Butterschmalz in die Pfanne geben und Bratkartoffeln darin anbraten. Zum Schluss Speck und Zwiebeln hinzugeben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist der **Kabeljau** aus folgenden Gebieten zu empfehlen:  
(Stand: Mai 2026):

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