

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 19. Januar 2026 ▪**  
**Leibgericht mit Alexander Kumptner**



**Katharina Anglewitz**

**Fischstäbchen mit Erbsenpüree, Kartoffelknusper, Kräuter-Mayonnaise und Feldsalat**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Fischstäbchen:**

2 Seelachsfilet, ohne Haut  
 2 Eier  
 50 g Parmesan  
 30 g Butter  
 Sonnenblumenöl, zum Braten  
 20 g heller, gerösteter Sesam  
 100 g Panko  
 30 g Mehl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Fisch waschen, trockentupfen und in Stücke portionieren.

Parmesan reiben. Parmesan mit Panko und Sesam mischen. Aus Mehl, verquirltem Ei und Panko-Parmesan-Sesam-Mischung eine Panierstraße vorbereiten.

Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und dann in Mehl, Ei und Panko-Parmesan-Sesam-Mischung panieren.

Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen, die Fischstäbchen etwa 2 Minuten von jeder Seite darin ausbacken und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

**Für das Erbsenpüree:**

200 g TK-Erbesen  
 1 Schalotte  
 1 Zitrone, Abrieb & Saft  
 50 g Butter  
 100 g Sahne  
 Currypulver, zum Würzen  
 Muskatnuss, zum Reiben  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen, in feine Würfel schneiden und in etwas Butter kurz andünsten. Erbsen dazu geben, mit Wasser auffüllen und weichkochen. Dann abgießen und pürieren.

Mit Butter, Sahne, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Currypulver, Zitronensaft und Zitronenabrieb abschmecken. Durch ein Sieb streichen.

**Für den Kartoffelknusper:**

1 Kartoffel  
 Öl, zum Frittieren  
 Salz, aus der Mühle

Kartoffel schälen und mit einem Spiralschneider in Form schneiden. Kurz in kaltes Wasser geben und trocken tupfen. In heißem Öl bei ca. 170 Grad frittieren, ggf. salzen.

**Für die Mayonnaise:**

1 Ei  
 1 TL mittelscharfer Senf  
 30 ml Sonnenblumenöl  
 ½ Bund Petersilie  
 ½ Bund Schnittlauch  
 1 Prise Zucker  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ei 6 Minuten im Wasser kochen, mit kaltem Wasser abschrecken und abkühlen lassen. Dann pellen. Kräuter grob schneiden.

Alle Zutaten zusammen in ein Gefäß geben und mixen bis eine Emulsion entstanden ist.

**Für den Salat:**

50 g Feldsalat  
1 kleine Zwiebel  
1 TL mittelscharfer Senf  
20 g Sonnenblumenöl  
10 g Himbeeressig  
1 TL Honig  
1 TL Zucker  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salat waschen und putzen. Zwiebel abziehen und fein schneiden. Alle Zutaten zu einer Vinaigrette verrühren und den Salat damit marinieren.

**Für die Garnitur:**

1 Beet Erbsenkresse  
1 Zitrone, Scheibe

Gericht mit Erbsenkresse und Zitronenscheibe garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist der **Alaska-Seelachs** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand Januar 2026*):

- 1. Wahl: Nordostpazifik FAO 61, 67: Östliches Beringmeer (USA), Pelagische Schleppnetze
- 2. Wahl: Nordostpazifik FAO 67: Gulf of Alaska (USA) Pelagische, Schleppnetze
- 2. Wahl: Nordwestpazifik FAO 61 : Russland (Ochotskisches Meer, westl. Beringsee), Pelagische Schleppnetze, Wadennetze