

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



**Katharina Anglewitz**

**Fischstäbchen mit Erbsenpuree, 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, verquiritem 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 Küchenkrepp abtropfen lassen.

**Für das Erbsenpuree:**

200 g TK-Erbsen  
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:** Salat waschen und putzen. Zwiebel abziehen und fein schneiden. Alle Zutaten zu einer Vinaigrette verrühren und den Salat damit marinieren.

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

**Für die Garnitur:** Gericht mit Erbsenkresse und Zitronenscheibe garnieren.

1 Beet Erbsenkresse

1 Zitrone, Scheibe

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