

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 13. Juli 2026** ▪
Leibgericht mit Robin Pietsch



Chiara Soujon

**Fischstäbchen mit Zitronen-Kräuter-Remoulade,
Erbsenstampf und Petersilienkartoffeln**

Zutaten für zwei Personen

Für die Fischstäbchen:

2 Kabeljaufilets, à ca. 150 g, ohne Haut
 1 Zitrone, Saft
 2 Eier
 50 g Butter
 50 ml neutrales Pflanzenöl
 80 g Semmelbrösel
 50 g Mehl
 ½ Bund Dill
 Salz, aus der Mühle
 Andaliman Pfeffer, aus der Mühle

Die Kabeljaufilets in gleichmäßige Stäbchen schneiden. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und ca. 5 Minuten leicht marinieren lassen. Dill fein hacken und unter das Mehl mischen. Dill-Mehl-Mischung, verquirlte Eier und Semmelbrösel in drei Schüsseln bereitstellen. Fischstäbchen zunächst im Dill-Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und zum Schluss in den Semmelbröseln panieren.

Butter und Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fischstäbchen darin bei mittlerer Hitze von allen Seiten goldbraun ausbacken. Anschließend kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen und sofort servieren.

Für den Erbsenstampf:

300 g tiefgekühlte Erbsen
 2 EL Butter
 50 ml Sahne
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Erbsen in kochendem, leicht gesalzenem Wasser ca. 8-10 Minuten garen. Anschließend abgießen und etwa ein Viertel der Erbsen beiseitestellen. Die restlichen Erbsen mit Butter und Sahne pürieren. Die zurückgestellten Erbsen unterheben. Erbsenstampf mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Petersilienkartoffeln:

400 g festkochende Kartoffeln
 1 Knoblauchzehe
 40 g Butter
 ¼ Bund glatte Petersilie
 Salzflocken, zum Abschmecken

Kartoffeln schälen, je nach Größe halbieren und in gesalzenem Wasser ca. 15-20 Minuten weich kochen. Anschließend abgießen und kurz ausdampfen lassen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch abziehen, leicht andrücken und in der Butter aromatisieren. Kartoffeln zugeben und bei mittlerer Hitze 3-5 Minuten in der Butter schwenken. Mit Salzflocken abschmecken und mit fein gehackter Petersilie bestreuen.

Für die Zitronen-Kräuter-Remoulade:

1 Schalotte
1 Cornichon
1 TL Kapern
½ Zitrone, Saft & Abrieb
4 EL Mayonnaise
1 EL Naturjoghurt
¼ Bund Schnittlauch
¼ Bund Dill
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen und mit Cornichon und Kapern sehr fein hacken. Schnittlauch und Dill ebenfalls fein hacken. Mayonnaise und Naturjoghurt in einer Schüssel glattrühren. Schalotte, Cornichons und Kapern hinzufügen. Mit Zitronensaft und etwas Zitronenabrieb abschmecken. Die gehackten Kräuter unterheben. Remoulade mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



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

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