

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 28. September 2026** ▪
Leibgericht mit Alexander Kumptner



Sigrid Flore

**Fischstäbchen mit Kartoffelstampf, Kräuter-Mayonnaise
und Gurkensalat**

Zutaten für zwei Personen

Für die Fischstäbchen:

400 g Kabeljaufilet, ohne Haut
 1 Zitrone, Saft
 1-2 Eier
 4 EL Butterschmalz
 1-2 EL Mehl
 150 g Paniermehl
 50 g Pankomehl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Kabeljau waschen, trockentupfen und in ca. 4 cm breite Streifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Eier auf einem Teller verquirlen. Paniermehl und Pankomehl mischen. Eine Panierstraße mit Mehl, Eiern und Panko-Paniermehl-Mischung vorbereiten. Die kleinen Kabeljaufilets in Mehl, dann in Ei und zuletzt in der Panko-Paniermehl-Mischung wenden.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Fischstäbchen darin von jeder Seite ca. 2 Minuten knusprig braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen. Zitrone halbieren und Saft über den Fisch träufeln.

Für den Kartoffelstampf:

400 g vorwiegend festkochende
 Kartoffeln
 50 g Butter
 50-100 ml Sahne
 150 ml Milch
 1 Msp. Safranfäden
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen waschen und klein schneiden. In den Topf geben, mit Wasser bedecken, Salz hinzugeben, zum Kochen bringen und für ca. 20 Minuten garen. Anschließend die Kartoffeln abseihen und abdampfen lassen.

Safranfäden mit einer guten Prise Salz zermörsern und mit 2 Teelöffel warmem Wasser verrühren.

Milch mit Butter und Sahne in einem Topf leicht erwärmen, bis die Butter geschmolzen ist. Kartoffeln mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Milch und die Butter unterrühren. Dann das Safranwasser einrühren. Zum Schluss Kartoffelstampf mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Für die Mayonnaise:

½ Sardellenfilet
 ½ Zitrone, Saft
 1 Ei
 1 TL Dijonsenf
 150–200 ml neutrales Sonnenblumenöl
 2 Zweige Dill
 2 Zweige Estragon
 1 Prise Salz
 1 Prise weißer Pfeffer

Sardellenfilet fein zerdrücken oder sehr fein hacken. Dill und Estragon fein hacken.

Ei mit Senf und Öl in einen hohen Mixbecher geben und mithilfe eines Stabmixers zu einer Mayonnaise hochziehen. Mit Sardelle, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss Kräuter unterheben.

Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke
1 rote Zwiebel
½ Knoblauchzehe
1 Zitrone, Saft
150 g Naturjoghurt, 3,8% Fett
3 EL Rapsöl
1 TL Agavendicksaft
1 Zweig Minze
3-4 Zweige Dill
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke waschen und mit einem Küchenhobel in 1-2 mm dünne Scheiben schneiden. Mit Salz bestreuen und in einem Sieb ziehen lassen. Das überschüssige Wasser vorsichtig mit den Händen ausdrücken.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und hacken. Minze und Dill fein hacken. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Aus Joghurt, Öl, Zitronensaft, Zwiebel, Knoblauch, Minze und Dill ein Dressing anrühren. Mit Salz, Pfeffer und Agavendicksaft abschmecken. Das Dressing mit den Gurken kurz vor dem Verzehr mischen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF Fischratgeber ist **Kabeljau** aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (*Stand August 2026*):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island (ICES 5.a), Langleinen
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island (ICES 5.a), Grundschieppnetze
- 2. Wahl: Nordpazifik FAO 61, 67: Beringsee (USA), Wildfang