

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 01. Juni 2026** ▪
Leibgericht mit Björn Freitag



Peter Külpmann

Fischstäbchen mit Remoulade und Kartoffel-Spinat-Püree

Zutaten für zwei Personen

Für die Fischstäbchen:

400 g Kabeljaufilet, ohne Haut
 ½ Zitrone, Saft
 1 Ei
 10 g Parmesan
 ½ EL Worcestershiresauce
 Neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
 50 g Panko
 50 g Mehl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Fischfilet unter kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und eventuell verbliebene Gräten entfernen. Anschließend in 2–3 cm breite Streifen schneiden.

Zitronensaft und Worcestershiresauce verrühren, die Fischstücke darin wenden und mit Salz und Pfeffer würzen. Parmesan fein reiben und ca. 2 EL mit dem Panko vermischen. Fischstreifen zunächst im Mehl wenden und überschüssiges Mehl abklopfen. Danach durch das verquirlte Ei ziehen und anschließend in der Parmesan-Panko-Mischung wenden. Die Panade gut andrücken.

Die Fischstäbchen in heißem Öl von beiden Seiten jeweils 3–4 Minuten goldbraun ausbacken. Anschließend kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen und servieren.

Für die Remoulade:

5 Cornichons
 1 EL Kapern
 ½ Zitrone, Saft & Abrieb
 3 Eier
 1 TL scharfen Senf
 200 ml Rapsöl
 2 Zweige glatte Petersilie
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ein Ei hart kochen, anschließend abkühlen lassen und schälen. Zwei Eier trennen und die Eigelbe auffangen. Die zwei Eigelbe mit Senf und Zitronensaft in eine Schüssel geben und glatt verrühren. Unter ständigem Rühren das Rapsöl langsam einfließen lassen, bis eine cremige Emulsion entsteht.

Petersilie, Kapern und das gekochte Ei fein hacken, die Cornichons in kleine Stücke schneiden. Alles unter die Sauce heben. Remoulade mit Salz, Pfeffer sowie Zitronenabrieb abschmecken.

Für das Kartoffel-Spinat-Püree:

600 g festkochende Kartoffeln
150 g Babyspinat
1 kleine Schalotte
½ Knoblauchzehe
200 g Butter
100 ml Milch
30 ml Weißwein
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, waschen, in gleichmäßige Stücke schneiden und in einem Topf mit gesalzenem Wasser weichkochen. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. In einem Topf mit etwas Butter glasig anschwitzen. Babyspinat hinzufügen, mit etwas Wasser und Weißwein ablöschen und kurz, etwa 2 Minuten, zusammenfallen lassen. Spinat anschließend in ein Sieb geben, gut abtropfen lassen und die überschüssige Flüssigkeit leicht ausdrücken. Kartoffeln abgießen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Milch und Butter leicht erwärmen und unter das Püree rühren, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Spinat unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



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

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