

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 21. September 2026

Leibgericht mit Nelson Müller



Lena Rieger

Fischstäbchen mit Remoulade, badischem Kartoffelsalat und „Mamas gefüllten Eiern“

Zutaten für zwei Personen

Für die Fischstäbchen:

1 Zanderfilet mit Haut
2 Eier
Rapsöl, zum Braten
150 g Panko
50 g Mehl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Zanderfilet entgräten, von der Haut lösen, waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Mit etwas Salz einreiben.

Aus Mehl, verquirlten Eiern und Panko eine Panierstraße bereitstellen. Die Filetstreifen zunächst in Mehl, dann im Ei und in den Bröseln panieren.

Reichlich Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Fischstäbchen in der Pfanne von jeder Seite etwa 2 Minuten goldgelb frittieren. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Remoulade:

2 kleine, in Öl eingelegte Sardellenfilets
2 Gewürzgurken
1 EL Kapern
½ kleine Zwiebel
½ Zitrone, Saft
1 Ei
1 EL Sauerrahm
1-2 TL mittelscharfer Senf
200 ml Rapsöl
2 Zweige glatte Petersilie
¼ Bund Schnittlauch
1 Zweig Kerbel
1 TL Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ei trennen, Eigelb auffangen, Eiweiß anderweitig verwenden. Zitronensaft auspressen.

Kräuter fein hacken. Eigelb, Senf und Zitronensaft in einen Mixbecher geben, verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit neutralem Pflanzenöl zu einer Mayonnaise hochziehen.

Zwiebel abziehen und fein schneiden. Zwiebel kurz in einer heißen Pfanne mit etwas Öl andünsten.

Alle weiteren Zutaten in einen Mixer geben und kurz klein hacken. Alle Komponenten in einer Schüssel zusammenrühren und nach Geschmack mit etwas Sauerrahm verfeinern.

Für den Kartoffelsalat:

500 g festkochende Kartoffeln
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Liter Gemüsefond
2 EL Weißweinessig
2 EL Rapsöl
½ EL mittelscharfer Senf
½ Bund glatte Petersilie
½ TL Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Kartoffeln etwa 20 Minuten in dem Gemüsefond garen. Dann abgießen, dabei den Fond auffangen, und die Kartoffeln ausdampfen lassen.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln andünsten. Etwas Fond aus dem Kartoffeltopf zugeben und aufkochen. Den Topf vom Herd. Weißweinessig, Öl, Senf, Salz, Pfeffer und Zucker in einer kleinen Schüssel verrühren. Etwa einen Esslöffel der bereits gekochten Kartoffeln und etwa 100 ml des aufgefundenen Fonds hinzugeben und mit dem Stabmixer zu einem Dressing mixen. Mit ausreichend Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln mit dem warmen Dressing vermischen und ziehen lassen. Kartoffelsalat mit gehackter Petersilie garnieren.

Für die gefüllten Eier:

2 Eier
2 EL Frischkäse
1 TL mittelscharfer Senf
1 TL Worcestershiresauce
1 TL gerebelter Liebstöckel
½ TL Currypulver
½ TL edelsüßes Paprikapulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Eier 10 Minuten in Wasser kochen. Wasser abgießen und die Eier in Eiswasser abschrecken. Eier pellen, halbieren und vorsichtig das Eigelb herauslösen.

Eigelb, Frischkäse, Senf, Worcestershiresauce und Gewürzen zu einer Masse verrühren. Die Füllung in einen Spritzbeutel geben und in die Eier zurückfüllen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **Zander** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand September 2026*):

- 1. Wahl: Dänemark, Deutschland, Niederlande, Schweiz, Aquakultur: geschlossene Kreislaufanlage
- 1. Wahl: Peipsi-See (Estland und Russland), Wildfang: Stellnetze-Kiemennetze, Umschließungsnetze (Ringwaden), Reusen (Fallen)