

## ▪ Die Küchenschlacht – Menü am 20. Oktober 2025 ▪ „Kindheitserinnerungen“ mit Cornelia Poletto



Lara Maria Klewin

### Fischstäbchen vom Kabeljau mit Remoulade, Petersilien-Kartoffeln und Gurkensalat

Zutaten für zwei Personen

#### Für die Fischstäbchen:

250 g Kabeljaufilet, ohne Haut  
3 Eier  
1 EL Butter  
100 ml Pflanzenöl  
100 g Panko  
Mehl, zum Bestäuben  
Salz, aus der Mühle

Den Fisch in Stäbchen schneiden und mit Salz würzen. 10 Minuten stehen lassen. Eine Panierstraße aus Ei, Mehl und Panko bereitstellen. Fischstäbchen zuerst in Mehl, dann in einem verquirlten Ei und 2 Eiweiß und zuletzt in Panko wenden. Fisch in heißem Öl und Butter 2-3 Minuten ausbacken. Danach auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

#### Für die Remoulade:

2 EL Sardellen  
1 EL Kapern  
1 Knoblauchzehe  
1 Zwiebel  
2 Eier  
1 EL Sauerrahm  
2 TL Senf  
150 ml Olivenöl  
1 Bund Petersilie  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in Olivenöl anschwitzen und dann abkühlen lassen. Petersilie hacken. Eier trennen und nur das Eigelb verwenden. Alle Zutaten bis auf das Öl in ein hohes Gefäß geben und mixen. Das Öl nach und nach hinzugeben. Die angebratene Zwiebel und den Knoblauch am Ende unterrühren.

#### Für die Kartoffeln:

250 g festkochende Kartoffeln  
1 EL Butter  
½ Bund glatte Petersilie  
½ Bund krause Petersilie  
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und je nach Größe 18-20 Minuten gar kochen. Petersilie klein hacken. Wasser abgießen, Butter und Petersilie hinzufügen und mit Salz würzen. Warm halten.

#### Für den Gurkensalat:

1 Gurke  
1 Zwiebel  
80 ml Sahne  
2 TL Honig  
2 EL Apfelessig  
½ Bund Schnittlauch  
½ Bund Dill  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurken hobeln, salzen und ca. 10 Minuten entwässern. Überschüssiges Wasser abgießen. Zwiebel abziehen und würfeln. Dill und Schnittlauch fein hacken. Beides zusammen mit den anderen Zutaten vermengen und zu den Gurken geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist der **Kabeljau** (Dorsch) aus folgenden Gebieten zu empfehlen: (Stand: Oktober 2025)

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