

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 07. April 2026**
Vorspeise mit Björn Freitag



Markus Wallner

Gebratener Kabeljau mit Karamell-Zitronen-Sud, Fenchel und Röstbrot

Zutaten für zwei Personen

Für den Kabeljau:

200 g Kabeljaufilet mit Haut
 ½ Zitrone, Abrieb
 40 g Butter
 Mehl, zum Mehlieren
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Fisch ggf. entgräten, portionieren und anschließend mehlieren. Butter in einer Pfanne aufschäumen und den Fisch darin bei geringer Hitze vorsichtig bis zur gewünschten Garstufe braten. Dabei den Fisch immer wieder mit flüssiger Butter übergießen. Vor dem Servieren mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb würzen.

Für den Fenchel:

1 Fenchelknolle mit Grün
 Olivenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fenchel putzen, vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Fenchelgrün beiseitelegen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fenchel darin farblos anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fenchel vor dem Servieren mit etwas feingezupftem Fenchelgrün garnieren.

Für die Zitronen-Sud:

1 Zitrone, Saft
 50 g Butter
 50 ml Fischfond
 1 TL Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zucker in der Pfanne karamellisieren lassen und anschließend mit Fischfond ablöschen. Zitronensaft einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit kalter Butter abbinden.

Für das Röstbrot:

2 Scheiben Sauerteig-Brot
 Olivenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle

Brotscheiben mit Hilfe eines Küchenpinsels von beiden Seiten mit Olivenöl bestreichen, salzen und im Ofen knusprig rösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



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

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