

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 14. Juli 2026 ▪**
Vorspeise mit Robin Pietsch



Heike Benneker

**Gebratener Kabeljau mit gerösteter Fenchelsauce,
Fenchel-Apfel-Salat, Dill-Öl und Mandelcrunch**

Zutaten für zwei Personen

Für den gebratenen Kabeljau:

300 g Kabeljaufilet, ohne Haut
 2 EL Butter
 Mehl, zum Bemehlen
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kabeljau portionieren und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und leicht in Mehl wenden, überschüssiges Mehl vorsichtig abklopfen. Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze aufschäumen lassen. Kabeljau hineingeben und je nach Dicke ca. 3-5 Minuten pro Seite goldgelb braten. Dünnere Filets entsprechend kürzer garen. Während des Bratens den Fisch mit der aufgeschäumten Butter nappieren.

Für die geröstete Fenchelsauce:

1 Fenchelknolle
 40 ml Sahne
 120 ml Gemüsefond
 2 EL Olivenöl
 1 TL Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fenchelknolle putzen, den Strunk keilförmig entfernen und den Fenchel in feine Scheiben schneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Mit Olivenöl beträufeln, mit Zucker bestreuen und mit Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Ofen rösten, bis der Fenchel leicht gebräunt ist. Fond aufgießen. Sahne hinzufügen und die Mischung anschließend fein pürieren, bis eine glatte, sämige Sauce entsteht. Bei Bedarf durch ein feines Sieb passieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Fenchel-Apfel-Salat:

½ Fenchelknolle
 1 Apfel, z.B. Braeburn
 ½ Zitrone, Saft
 2 EL Apfelsaft
 1 EL Agavendicksaft
 2 EL trockener Weißwein
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle

Fenchelknolle halbieren, den Strunk keilförmig entfernen und den Fenchel in sehr feine Scheiben hobeln. Apfel entkernen und in feine Spalten schneiden. Aus Zitronensaft, Apfelsaft, Agavendicksaft, Weißwein, Olivenöl und Salz eine Vinaigrette verrühren. Fenchel und Apfel mit der Vinaigrette vermengen und ca. 20-25 Minuten ziehen lassen.

Für das Dill-Öl: Dill und Petersilie abbrausen, gründlich trockenwedeln und grob zupfen.
50 g Dill Mit dem Rapsöl in einen Mixer geben und auf höchster Stufe fein
10 g glatte Petersilie pürieren. Masse anschließend durch ein feines Sieb (oder Tuch)
90 ml Rapsöl passieren und das klare Öl vorsichtig auffangen.

Für den Mandelcrunch: Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Panko
20 g gehackte Mandeln einstreuen und unter ständigem Rühren goldgelb und knusprig rösten.
15 g Butter Mandeln hinzufügen und kurz mitrösten. Mit einer Prise Salz
30 g Panko abschmecken, aus der Pfanne nehmen und vollständig auskühlen lassen.
1 Prise Salz

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **Kabeljau** aus folgenden Gebieten zu empfehlen. (Stand: Juli 2026)

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