

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 20. Oktober 2026** ▪
Vorspeise mit Cornelia Poletto



Andrea Tegen

**Gebratener Kabeljau und geräucherte Nordseekrabben
auf Frischkäse-Rohkost-Bett mit Buttermilch-Kräuter-
Sud und Korallenhippe**

Zutaten für zwei Personen

Für den Kabeljau:

2 Kabeljauloin mit Haut, à ca. 70 g
 ½ Zitrone, Saft
 1 EL Butter
 Neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
 1 EL Mehl, Type 405
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kabeljauloin auf Gräten kontrollieren und diese gegebenenfalls entfernen. Fisch trocken tupfen und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Mehl bestäuben und überschüssiges Mehl abklopfen. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Kabeljau bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten. Zum Schluss Butter und einen Spritzer Zitronensaft dazugeben. Fisch mit der schäumenden Butter mehrfach übergießen und anschließend kurz abtropfen lassen.

Für das Frischkäse:

4 Radieschen mit Grün
 ½ Salatgurke
 ½ Zitrone, Abrieb
 100 g Frischkäse
 ¼ Bund Schnittlauch
 1 Prise Salz
 1 Prise Cayennepfeffer

Gurke waschen, längs halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Gurke und Radieschen in möglichst kleine, gleichmäßige Würfel schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Gurke, Radieschen, Schnittlauch und Frischkäse miteinander vermengen. Zitronenabrieb hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.

Für die angeräucherten

Nordseekrabben:

125 g küchenfertige Nordseekrabben
 Räuchermehl, Apfel oder Buche
 1 Prise Salz

Nordseekrabben ggf. trocken tupfen und auf einem Teller oder in einer flachen Schale verteilen. Mit der Räucherglocke und Räuchermehl kurz kalt anräuchern. Anschließend mit Salz würzen und rund um das Frischkäse-Gemüsebett verteilen.

Für den Buttermilch-Kräuter-Sud:

½ Salatgurke
 Radieschenblätter, von oben
 ½ Zitrone, Saft & Abrieb
 250 ml Buttermilch
 ½ Bund Schnittlauch
 ½ Bund Dill
 ½ Bund glatte Petersilie
 1 Prise Cayennepfeffer
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Buttermilch in einen Mixer geben. Gurke waschen, längs halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch grob zerkleinern. Zitronenschale fein abreiben und etwas Saft auspressen. Gurke, Zitronenabrieb und -saft sowie Radieschenblätter, Schnittlauch, Dill und Petersilie zur Buttermilch geben und fein mixen. Sud durch ein feines Sieb passieren und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Buttermilchsud separat zum Gericht reichen und erst beim Servieren angießen.

Für die Korallenhippe: 100 ml Wasser, Öl, Mehl und Paprikapulver in einem hohen Gefäß gründlich und klümpchenfrei verrühren. Eine beschichtete Pfanne kalt aufstellen und jeweils etwa zwei Esslöffel der Masse hineingeben. Bei mittlerer bis hoher Hitze braten, bis das Wasser vollständig verdampft ist und eine goldbraune, knusprige und löchrige Hippe entsteht. Nicht wenden. Hippe vorsichtig aus der Pfanne lösen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und bis zum Anrichten trocken lagern. Erst kurz vor dem Servieren anrichten und möglichst wenig Kontakt zu feuchten Komponenten herstellen, damit die Hippe knusprig bleibt.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



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

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island (ICES 5.a), Langleinen
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island (ICES 5.a), Grundschieppnetze
- 2. Wahl: Nordpazifik FAO 61, 67: Beringsee (USA), Wildfang

Laut WWF sind **Nordseekrabben** nur bedingt zu empfehlen (*Stand: Oktober 2026*):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Nordsee (ICES 4) Grundschieppnetze