

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 17. September 2026** ▪
Tagesmotto „Nüsse & Kerne“ mit Mario Kotaska



Matthias Gaugl

**Im Ganzen gebratener Saibling mit Mandel-Crunch,
 Haselnuss-Buttersauce und Fenchel-Orangen-
 Granatapfel-Salat**

Zutaten für zwei Personen

Für den Saibling:

2 küchenfertige Saiblinge, à 300-400 g
 1 Zitrone, Abrieb & ganze Frucht
 1 Ei
 1-2 EL Butter
 2 EL Rapsöl
 70 g Mandelblättchen
 1 EL Mehl
 3-4 Zweige Thymian
 Salz, aus der Mühle
 Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Saiblinge innen und außen trocken tupfen. Innen mit Salz, Pfeffer, etwas Zitronenabrieb und Thymian würzen. Die Bauchhöhle mit je zwei Zitronenscheiben und einem kleinen Zweig Thymian füllen. Die Oberseite der Saiblinge dünn mit Mehl bestäuben. Mit verquirltem Eiweiß bestreichen und die Mandelblättchen gut andrücken. Öl und Butter in einer ofenfesten Pfanne erhitzen.

Die Saiblinge auf der Hautseite ohne Mandeln 3–4 Minuten anbraten, danach für rund 10 Minuten, je nach Fischgröße, in den Ofen geben.

Für die Sauce:

1 kleine Schalotte
 ½ Zitrone, Saft & Abrieb
 30 g Butter
 60 ml trockener Weißwein
 80 ml Fischfond
 20 g Haselnüsse
 1 Zweig Thymian
 Salz, aus der Mühle
 Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Haselnüsse in einer trockenen Pfanne 3–4 Minuten rösten, bis sie duften. Anschließend grob hacken.

Schalotte abziehen, hacken und mit einem kleinen Stück Butter glasig anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. Fischfond und Thymian zugeben und auf etwa die Hälfte reduzieren. Restliche Butter langsam erhitzen. Sie beginnt zuerst zu schäumen und anschließend werden die Milcheiweiße goldbraun. Sofort vom Herd nehmen, damit sie nicht verbrennt. Alles vermengen und mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken.

Für den Salat:

1 großer Fenchel, mit Fenchelgrün
 2 Orangen, ganze Frucht
 ½ Zitrone, Saft
 ½ Granatapfel
 3 EL Olivenöl
 2 EL Granatapfelsaft
 1 TL weißer Balsamicoessig
 1 TL Honig
 1 EL geröstete Mandelblättchen
 3-4 Zweige Dill
 Salz, aus der Mühle
 Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Fenchel halbieren, den Strunk entfernen und die Knolle mit einer Mandoline in hauchdünne Scheiben hobeln.

Orangen vollständig schälen und die Filets zwischen den Trennhäuten ausschneiden. Dabei 1 Esslöffel Orangensaft auffangen. 1 Teelöffel Zitronensaft auspressen. Granatapfelkerne auslösen.

Zitronensaft, Orangensaft, Granatapfelsaft, Balsamicoessig und Honig miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fenchel und Orangenfilets vorsichtig mit dem Dressing vermengen. Erst unmittelbar vor dem Servieren die Granatapfelkerne, das fein gehackte Fenchelgrün, die gerösteten Mandelblättchen sowie etwas Dill unterheben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF Fischatgeber ist **Saibling** aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (*Stand September 2026*):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Europa, Aquakultur: Kreislaufanlagen
- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island, Aquakultur: Durchflussanlagen