

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 23. Januar 2026** ▪
Finalgericht von Alexander Kumptner



**Gebratener Zander mit Kartoffelrösti, knusprigem
 Schwarzkohl und Schnittlauchsauce**

Zutaten für zwei Personen

Für den Zander:

2 hohe/dicke Zanderfilets à 125 g mit
 Haut, ohne Gräten
 1 Knoblauchzehe
 1-2 EL Butter
 Olivenöl, zum Braten
 1 Zweig Rosmarin
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Zanderfilet portionieren und auf der Hautseite mehrmals leicht einschneiden (zisellieren). Auf beiden Seiten salzen. Etwas Öl in der Pfanne erhitzen und den Fisch bei mittlerer Hitze langsam auf der Hautseite goldbraun braten bis die Haut eine schöne Kruste erhält. Kurz vor dem Wenden etwas Butter, Knoblauch und Rosmarin dazugeben. Den Fisch wenden und mit der aromatisierten Butter übergießen. Auf die Seite ziehen und anrichten.

Für die Mayonnaise:

2 Eier
 1 TL Senf
 1-2 EL weißer Balsamicoessig
 125 ml Rapsöl
 1 Prise Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Eier trennen, Eigelb auffangen, Eiweiß anderweitig verarbeiten. Eigelb mit Senf, Balsamicoessig, Öl, Zucker, einer Prise Salz und einer Prise Pfeffer in einen kleinen Messbecher geben und mit dem Stabmixer von unten aufziehen. Mayonnaise kühl stellen.

Für die Schnittlauchsauce:

2 Scheiben Toastbrot
 1 Zitrone, Abrieb
 2 kleine Eier
 150 ml Milch
 50 g selbstgemachte Mayonnaise, von
 oben
 50 g Sauerrahm oder Schmand
 8 g mittelscharfer Senf
 25 g weißer Balsamicoessig
 1 Bund Schnittlauch
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Eier zuerst ca. 8 Minuten hart kochen. Die zwei Toastbrotsscheiben entrinden und in etwas Milch einweichen. Die hart gekochten Eier pellen und durch ein feines Sieb streichen, alternativ grob hacken. Das Toastbrot etwas ausdrücken, dann mit dem Sauerrahm, Senf, Essig, einer Prise Muskat, einer Prise Salz und einer Prise Pfeffer in einen Messbecher geben und gut mit dem Stabmixer mixen. Etwas von der zuvor hergestellten Mayonnaise (siehe oben) sowie die Eier dazugeben und alles nochmal kurz mixen. Schnittlauch fein hacken, hinzufügen und eventuell nachschmecken.

Für die Rösti:
400 g mehlig, nicht zu weich
vorgekochte Kartoffeln
Kartoffelstärke, zur Bindung
Neutrales Öl, zum Braten
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle

Die zur Hälfte durchgekochten und über Nacht gekühlten Kartoffeln mit einer Reibe grob in eine Schüssel reiben und mit einer Prise Salz und einer Prise Muskat würzen. Eventuell etwas Kartoffelstärke dazugeben, dann gut vermengen.

In einer Pfanne reichlich Öl langsam erhitzen und etwas von der Kartoffelmasse kreisrund in die Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze langsam goldbraun und knusprig braten.

Für den Schwarzkohl:
5 Blätter Schwarzkohl
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Kohl putzen, Strunk entfernen und die Blätter mit etwas Öl und Salz marinieren. Flach auf ein Blech mit Backpapier legen und im vorgeheizten Ofen ca. 8-10 Minuten knusprig backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Zusatzzutaten von Lena:
Chiliflocken, Limette, Meerrettich

Lena gab Chiliflocken über den Schwarzkohl und nutzte Limettenabrieb und etwas Meerrettich für die Sauce.

Zusatzzutaten von Max:
Kerbel, Meerrettich

Max nutze Kerbel als Garnitur und Meerrettich rieb er in die Sauce.



Laut WWF ist der **Zander** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand: Januar 2026):

- 1. Wahl: Dänemark, Deutschland, Niederlande, Schweiz/
Aquakultur: geschlossene Kreislaufanlage
- Wahl: Peipsi-See (Estland und Russland)/ Wildfang: Stellnetze-
Kiemennetze, Umschließungsnetze (Ringwaden), Reusen
(Fallen)
- 1. Wahl: Binnengewässer: Schweiz/ Wildfang: Handleinen-
Angelleinen