

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



Florian Wehrle

**Gebratener Zander mit Sellerie-Gurken-Apfel-Tatar,
 Limetten-Soja-Sud und Mango-Kugeln**

Zutaten für zwei Personen

Für den gebratenen Zander:

300 g Zanderfilet, ohne Haut
 25 g Butter
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Butter in einen Topf geben und braun werden lassen.

Zander kalt abspülen und sorgfältig trocken tupfen. In der heißen Nussbutter von allen Seiten kurz anbraten, sodass er außen leicht Farbe annimmt und innen noch saftig bleibt. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Sellerie-Gurken-Apfel-Tatar:

3 Mini-Snackgurken
 ½ Staudensellerie
 1 Schalotte
 1 rote Chilischote
 1 Granny Smith Apfel

Gurke, Staudensellerie und Apfel waschen. Apfel entkernen und alles mit einer Mandoline in feine Streifen hobeln. Anschließend die Streifen fein würfeln. Schalotte abziehen und ebenfalls fein würfeln. Chilischote längs halbieren, die Kerne entfernen und in feine Streifen schneiden. Gurke, Sellerie, Apfel und Schalotte vermengen. Chili erst kurz vor dem Anrichten unterheben oder als Garnitur verwenden.

Für den Soja-Limetten-Sud:

4 Limetten, Saft
 3 EL helle Sojasauce
 2 EL Mangoessig
 100 ml weißer Balsamicoessig
 100 ml Olivenöl
 3 Prise Zucker

Limetten ausdrücken und mit Zucker, Essig, Öl und der Sojasauce vermengen. Ziehen lassen. Abschmecken und bei Bedarf nochmal etwas Öl oder Wasser dazugeben.

Für die Mangokugeln:

1 Mango

Mango schälen und mit einem Kugelaustecher Kugeln ausstechen.

Für die Garnitur:

2 Zweige Koriander
 Essbare Blüten

Gericht mit Koriander und Blüten garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



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

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