

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 07. Juli 2026** ▪
Vorspeise mit Mario Kotaska



Eva-Maria Theus

**Gebratenes Saiblingsfilet mit Thymian-Ricotta-Creme,
karamellisierten Trauben und Fenchelsalat**

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:

180 g Saiblingsfilet, mit Haut
 1 Zitrone, Abrieb
 3 EL Butter
 Neutrales Öl, zum Anbraten
 2 Zweige Thymian
 1 TL mildes Madras-Currypulver
 Salz, aus der Mühle
 Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Den Saibling mit Salz, Pfeffer und wenig Currypulver rundherum würzen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, den Saibling auf der Hautseite 3-4 Minuten braten. Butter hinzugeben und damit in der Pfanne mehrmals beträufeln. 2 Minuten zu Ende braten. Mit Zitronenabrieb und Thymianzweigen servieren.

Für die Creme:

1 grüne mittelscharfe Chilischote
 130 g Ricotta
 1 EL Schlagsahne
 30 g Pekannuskerne
 4 Zweige Thymian
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Chilischote schräg in dünne Ringe schneiden. Thymianblätter abzupfen. Ricotta und Sahne glattrühren. Chili und Thymian zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Pekannüsse ohne Fett bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten rösten, herausnehmen, abkühlen lassen und grob hacken.

Für die karamellisierten Trauben:

100 g kernlose grüne Weintrauben
 2 EL Rotweinessig
 2 EL flüssiger Honig
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Trauben halbieren, Honig in einer Pfanne erhitzen, die Trauben darin 1-2 Minuten karamellisieren. Rotweinessig dazugeben, einmal aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Salat:
250 g Fenchelknolle, mit Grün
1 TL Kapern
2 EL Olivenöl
2 EL Weißweinessig
1 TL Estragonsenf
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fenchel putzen, Strunk keilförmig herausschneiden, Grün beiseitelegen und Fenchel in hauchdünne Scheiben hobeln. Alle anderen Zutaten zu einer Vinaigrette vermengen, mit dem Fenchel vermengen und mindestens 15 Minuten ziehen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist der **Saibling** aus folgenden Gebieten zu empfehlen:
(Stand: Juli 2026)

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