

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 07. Juli 2025** ▪
Leibgericht mit Alexander Kumptner



Rita Böcker

Gebratenes Zanderfilet mit Parmesan-Kartoffelstampf, Balsamico-Ofentomaten, Salicorne und Parmesan-Chip

Zutaten für zwei Personen

Für das Zanderfilet:

2 Zanderfilets à 140 g, mit Haut
 1 Knoblauchzehe
 1 Zitrone, Abrieb
 Butterschmalz, zum Braten
 50 g Butter
 6 Salbeiblätter
 2 Zweige Thymian
 Mehl, zum Mehlieren
 Fleur de Sel, zum Würzen
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Das Zanderfilet waschen, mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb würzen und mehlieren. Auf der Hautseite scharf in einer Pfanne mit Butterschmalz und Thymian anbraten. Butter schmelzen. Kurz vor Erreichen des Garpunkts den Fisch wenden, mit flüssiger Butter übergießen und Salbeiblätter und Knoblauch hinzugeben. Zuletzt mit weiterem Zitronenabrieb abschmecken.

Für den Stampf:

400 g mehligkochende Kartoffeln
 100 g Parmesan
 100 g Butter
 50 ml Sahne
 50 ml Milch
 12 Safranfäden
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen. Kartoffeln abgießen und gemeinsam mit Parmesan und Safranfäden zerstampfen. Anschließend Butter, Sahne und Milch dazugeben und mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

Für die Ofentomaten:

200 g Kirschtomaten
 1 Knoblauchzehe
 1 rote Zwiebel
 1 EL Olivenöl
 3 EL dunkler Balsamicoessig
 2 Zweige Thymian
 1 EL Rohrzucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und klein hacken. Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Zwiebel und Tomaten in eine kleine Auflaufform geben und mit einer Marinade aus Knoblauch, Olivenöl, Rohrzucker, Balsamico, Salz und Pfeffer würzen. Thymianzweige dazu geben und die Tomaten in den Ofen geben, bis sie weich sind.

Für die Salicorne:

100 g Salicorne
 4 EL Zitronenöl
 1 Prise Zucker
 10 rosa Pfefferbeeren
 1 Prise Salz

Salicorne blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Pfefferbeeren mörsern. Ein Dressing aus Salz, Zucker, Pfefferbeeren und Öl herstellen und die fertigen Salicorne damit marinieren.

Für den Parmesan-Chip:
100 g Parmesan
Chiliflocken, zum Würzen

Parmesan fein reiben und mit Chiliflocken würzen. Auf ein Backpapier streuen und im Herd knusprig ausbacken. Chip herausbrechen.

Für die Garnitur:
2 Zweige Basilikum
1 Zweig krause Petersilie

Basilikum abzupfen und den Fisch damit garnieren. Petersilie abzupfen und das Püree damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist es ratsam **Zander** aus folgenden Fanggebieten zu kaufen (*Stand Juli 2025*):

- 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)