

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 1. September 2026** ▪
Vorspeise mit Viktoria Fuchs



Fanny Pietzschmann

Gebratenes Zanderfilet mit Fenchel-Birnen-Gemüse und Orangen-Panko-Crunch

Zutaten für zwei Personen

Für das gebratene Zander:

2 Zanderfilets, mit Haut à 160 g
 1 Knoblauchzehe
 Butterschmalz, zum Anbraten
 Mehl, zum Bemehlen
 2 Zweige Thymian
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zanderfilets trocken tupfen, salzen und pfeffern. Leicht mehlieren. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Thymian und Knoblauch zugeben. Fisch zuerst auf der Hautseite 3-4 Minuten knusprig braten, dann kurz wenden und ca. 1 Minute weiterbraten.

Für das Fenchel-Birnen-Gemüse:

1 großer Fenchel
 3 Schalotten
 2 Williams-Christ-Birnen
 ½ Zitrone, Saft
 1 EL Butter
 Neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
 2 TL Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fenchel putzen, halbieren, Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Schalotten abziehen und fein würfeln. Birnen entkernen und in Spalten schneiden. In einer großen Pfanne Öl und Butter erhitzen. Schalotten mit Zucker bei mittlerer Hitze goldgelb karamellisieren. Fenchel und Birne dazugeben und ca. 2-3 Minuten anbraten. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Orangen-Panko-Crunch:

1 Orange, Abrieb & Saft
 1 TL Butter
 1 TL Olivenöl
 50 g Panko
 1 Prise Salz

Butter und Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Panko hinzufügen und unter ständigem Rühren goldbraun und knusprig rösten. Pfanne vom Herd nehmen. Orangenabrieb einrühren, anschließend nach und nach 1-2 EL Orangensaft hinzufügen, sodass der Crunch aromatisiert wird, aber seine Knusprigkeit behält. Mit einer Prise Salz abschmecken.

Für die Garnitur:

½ Zitrone, Scheiben
 1 Zweig Dill
 4 essbare Blüten

Zitrone in Scheiben schneiden. Gericht mit Zitronenscheiben, Dill und Blüten garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF Fischratgeber ist **Zander** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand September 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