

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 05. Januar 2026 ▪
Leibgericht mit Zora Klipp



Alexandra Stumper

Gebratenes Zanderfilet mit Beurre blanc, Kartoffelpüree und Zuckerschoten mit Panko-Crunch

Zutaten für zwei Personen

Für das Zanderfilet:

2 Zanderfilets mit Haut
 Mehl, zum Melieren
 Fleur de Sel, zum Würzen
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 60 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zander trocken tupfen, salzen und pfeffern und von beiden Seiten mehlieren. Das überschüssige Mehl abklopfen und auf der Hautseite ca. 7 Minuten knusprig braten. Anschließend warmhalten. Mit Fleur de Sel würzen.

Für die Beurre blanc:

1 Schalotte
 1 Zitrone, Saft
 200 g kalte Butter
 300 ml trockener Weißwein, z.B.
 Riesling
 50 ml Wermut
 50 ml weißer Balsamico
 1 TL Speisestärke
 5 g feines Meersalz

Kalte Butter in Würfel schneiden. Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden, mit Weißwein und Wermut aufsetzen und solange einkochen lassen bis die Flüssigkeit fast verkocht ist. Mit einem Schneebesen langsam die kalten Butterwürfel einrühren. Die Sauce sollte nicht mehr kochen. Mit weißem Balsamico, Zitronensaft und Salz abschmecken. Abschließend die Beurre blanc durch ein Sieb in einen zweiten Topf passieren. Die Sauce ggf. mit etwas Speisestärke andicken.

Für das Kartoffelpüree:

300 g mehligkochende Kartoffeln
 150 g Butter
 50 ml Milch
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und vierteln und in Salzwasser weichkochen. Mit einer Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Anschließend mit einem Schneebesen die Butter und die Milch einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für die Zuckerschoten:

100 g Zuckerschoten
 ½ Zitrone, Abrieb
 1 Flocke Butter
 Kampot-Pfeffer zum Würzen
 Salz, aus der Mühle

Zuckerschoten putzen und die Fäden abziehen. Für ca. 3-5 Minuten in wenig heißem Wasser blanchieren und mit kaltem Wasser abschrecken. Zuckerschoten mit etwas Butter in der Pfanne schwenken und mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken.

Für den Panko-Crunch:

½ Zitrone, Abrieb
 1 EL Butter
 50 g Panko
 Salz, aus der Mühle

Panko in Butter goldbraun rösten und mit Salz und Zitronenabrieb abschmecken. Auf den Zuckerschoten anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



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