

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 28. April 2026 ▪
Vorspeise mit Cornelia Poletto



Ulrich Paul

Gedämpfter Kabeljau mit frittierten Kapern, Zitronen-Kapern-Öl und Fenchel-Orangen-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für den gedämpften Kabeljau:

300 g Kabeljaufilet, ohne Haut;
1 Fenchelknolle mit Grün
1 Zitrone, Abrieb
½ Bund Dill
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Kabeljau von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Fenchelgrün abschneiden und den Fenchel für den Fenchel-Orangen-Salat beiseitelegen. Fisch zusammen mit Dill, Fenchelgrün und dem Abrieb einer Zitrone in einen Dampfeinsatz legen. Diesen auf einen mittelgroßen Topf stellen und den Fisch etwa 8–10 Minuten dämpfen, bis er gegart, in der Mitte aber noch leicht glasig ist.

Für das Zitronen-Kapern-Öl:

2 EL kleine Kapern
1 Zitrone, Saft & Abrieb
4 EL Olivenöl
½ TL Honig
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Olivenöl sanft erwärmen und die fein gehackten Kapern unterrühren. Zitronenabrieb hinzufügen und das Öl einige Minuten ziehen lassen. Mit Honig, Salz und Pfeffer würzen. Etwas Zitronensaft erst ganz zum Schluss unterrühren, damit das Öl schön glänzt und nicht zu sauer wird.

Für den Fenchel-Orangen-Salat:

1 Fenchelknolle, von oben
2 Orangen, Filets
½ Zitrone, Saft
1 EL dunkler Balsamicoessig
½ TL Honig
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fenchelknolle fein hobeln und mit etwas Salz leicht durchkneten. Zitronensaft und Olivenöl unterheben und den Salat kurz ziehen lassen. Vor dem Servieren den Fenchel nochmals gut vermengen, mit Salz, Pfeffer, Balsamico und Honig abschmecken. Orangen schälen, filetieren und zusammen mit dem Fenchelsalat in einer kleinen Schale anrichten.

Für die frittierten Kapern:

2 EL kleine Kapern
Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren
1 Prise Salz

Kapern gut abtropfen lassen und auf Küchenpapier trocknen lassen. In einem kleinen Topf oder einer Pfanne ausreichend Öl auf ca. 170 °C erhitzen. Kapern portionsweise kurz frittieren, bis sie knusprig sind. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und nach Belieben leicht salzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist der **Kabeljau** aus folgenden Gebieten zu empfehlen: (Stand April 2026):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island (ICES 5.a) Langleinen
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island (ICES 5.a) Grundschieppnetz