

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 27. Oktober 2025 ▪**
ChampionsWeek ▪ "Geschnetzeltes" mit Nelson Müller



Vanessa Wilcke

**Geschnetzeltes vom Zander in Safran-Fenchel-Sauce mit
 Pastinakenpüree und Rosenkohlblättchen**

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Zanderfilets, ohne Haut, ohne Gräten
 50 g Spätzlemehl
 Neutrales Öl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle

Die Zanderfilets in Streifen schneiden, mit Salz würzen und in Spätzlemehl wenden. In einer heißen Pfanne mit Öl kurz und kräftig anbraten, bis die Stücke außen goldbraun und innen glasig sind. Aus der Pfanne nehmen und warmstellen.

Für die Sauce:

1 Fenchelknolle mit Grün
 2 Schalotten
 1 Zitrone, Saft
 150 ml Sahne
 200 ml Weißwein
 200 ml Fischfond
 3 cl Anisschnaps
 Neutrales Öl, zum Braten
 2 EL Speisestärke
 1 TL Safranfäden
 1 EL Fenchelsamen
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fenchel putzen und in feine Würfel schneiden. Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. Beides in etwas Öl glasig anschwitzen, dann Fenchelsamen hinzufügen. Mit Weißwein ablöschen, den Anisschnaps und Fischfond angießen, Safran zugeben und ca. 10 Minuten einkochen lassen. Sahne hinzufügen und erneut leicht einkochen. Sauce durch ein feines Sieb passieren. Mit in wenig Wasser angerührter Speisestärke abbinden. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Püree:

3 Pastinaken
 1 mehligkochende Kartoffel
 150 g Butter
 100 ml Sahne
 200 ml Milch
 100 ml Gemüsefond
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butter in einen Topf geben und langsam zur Nussbutter werden lassen. Pastinaken und Kartoffel schälen, in gleich große Stücke schneiden und in Gemüsefond, Milch und Sahne weichkochen. Anschließend abgießen, dabei etwas Kochflüssigkeit auffangen. Pastinaken-Kartoffelwürfel mit Nussbutter fein pürieren. Bei Bedarf mit Kochflüssigkeit strecken. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und warmhalten.

Für die Rosenkohlblättchen:

8 Köpfe Rosenkohl
 Butter, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rosenkohlblättchen abzupfen und in Butter schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Fenchelgrün, von oben
1-2 EL Granatapfelkerne
50 ml Ahornsirup

Fenchelgrün, Granatapfelkerne und Rosenkohl als Garnitur verwenden.

Das Pastinakenpüree mittig auf dem Teller anrichten. Zander-Geschnetzeltes darauf verteilen. Mit der Safran-Fenchel-Sauce umgießen. Rosenkohlröschen, Granatapfelkerne und Fenchelgrün dekorativ anrichten und servieren.



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