

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 19. März 2026** ▪
Tagesmotto „Grün“ mit Nelson Müller



Nico Fedorovski

Heilbutt mit Kräuter-Pistazienkruste, Grünkohl-Creme, knusprigen Kartoffeln und Senf-"Kaviar"

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Heilbuttfilets à 250 g, ohne Haut
 Butter, zum Arrosieren
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Das Filet leicht mit Salz und Pfeffer würzen und je nach Dicke von beiden Seiten 1 Minute in der Pfanne scharf anbraten. Butter zugeben, schmelzen lassen und Fisch damit arrosieren. Fisch aus der Pfanne nehmen. Pfanne für die Kruste aufgestellt lassen.

Für die Kruste:

1 Knoblauchzehe
 2 EL Butter
 30 g gehackte Pistazien
 75 g Panko
 1 Bund Petersilie
 1 Zweig Thymian
 1 Zweig Rosmarin

Knoblauch abziehen und hacken. Butter in die Pfanne geben, in der zuvor der Fisch gebraten wurde. Knoblauch darin glasig dünsten. Pistazien hinzugeben, Kräuter und Panko hinzugeben kurz rösten. Beiseitestellen.

Für die Fertigstellung:

Kruste auf den Fisch geben und bei 220 Grad den Fisch 5-7 Minuten überbacken.

Für die Creme:

200 g Grünkohl
 1 kleine Zwiebel
 50 g Crème Fraîche
 125 g Butter
 1 TL Natron
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Grünkohl für 10-12 Minuten in Salzwasser weichkochen, dann in Eiswasser abschrecken.

Butter zur Nussbutter schmelzen. Zwiebel abziehen und fein hacken. In einem kleinen Teil der Butter die Zwiebel glasig dünsten.

Grünkohl sehr kräftig ausdrücken. Dann alle Zutaten fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Kartoffel:

3 große festkochende Kartoffeln
 Olivenöl, zum Anbraten
 1 TL Natron
 Knoblauchpulver, zum Würzen
 1 EL edelsüßes Paprikapulver
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffel schälen und je nach Größe achteln. Im Salzwasser aufkochen.

Wenn das Wasser aufgeköcht ist, ca. 1 TL Natron hinzugeben und knappe 10 Minuten vorkochen. Abseihen und die Kartoffeln im Topf durchschütteln, damit die Kartoffeln rau und flockig werden. Die Kartoffeln mit Paprikapulver, Knoblauchpulver und Salz würzen und knusprig, goldbraun frittieren.

Für den Senf-Kaviar: Senfsaat in Wasser aufkochen lassen. 30 Sekunden köcheln lassen und durch ein Sieb abseihen. Den Vorgang zweimal wiederholen. Danach die abgeseihte Saat mit Apfelsaft, Essig, Salz und Honig aufkochen und 10 min köcheln lassen. Beiseitestellen.

90 g Senfsaat
60 ml Apfelsaft
40 ml Apfelessig
1 ½ EL Honig
Salz, aus der Mühle

Für die Garnitur: Erbsenkresse als Garnitur verwenden.
1 Beet Erbsenkresse

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist der **Heilbutt nur bedingt** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand: März 2026*):

- 2. Wahl: Norwegen, Aquakultur: Netzkäfiganlagen
- 2. Wahl: Nordostpazifik FAO 67, Nordwestatlantik FAO 21:
Wildfang: Grundlangeleinen