

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 28. Juli 2026** ▪
Vorspeise mit Nelson Müller



Siegmund Machatschek

**"Holy moly"-Fischsuppe: Fenchel-Kokossuppe mit
Zander, Saibling und Forelle**

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

2-3 Fenchelknollen
 250 ml geschälte Tomaten, aus der
 Dose
 2 mehligkochende Kartoffeln
 1 gelbe Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 2-4 cm Ingwer
 1 Zitrone, Saft
 Butter, zum Braten
 250 ml Kokosmilch
 750 ml Geflügelfond
 50 g Garnelenpaste
 100 g rote Currypaste
 1 EL Tamarindenpaste
 Pflanzenöl, zum Anbraten
 1 Stange Zitronengras
 1 Kaffirlimettenblatt
 1 Lorbeerblatt
 1 TL Fenchelsamen
 1 TL Koriandersamen
 1 Stück Palmzucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Fenchel schälen. Für die Suppeneinlage eine kleine Menge Fenchel hobeln, den Rest in Streifen schneiden.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und mit den Fenchelstreifen in etwas Öl und Butter anschwitzen.

Palmzucker hacken, zugeben und leicht karamellisieren lassen. Ingwer schälen, reiben und zugeben. Dann Garnelen- und Currypaste kurz mitrösten, dann mit Geflügelfond auffüllen.

Dann Tomaten, Kokosmilch, Tamarindenpaste, Zitronengras, Kaffirlimettenblatt, Lorbeerblatt, Fenchelsamen und Koriandersamen zugeben und durchkochen lassen. Suppenansatz passieren, Sud auffangen und zurück in den Topf geben. Kartoffeln waschen, fein reiben und als Bindung in den Sud geben. Alles aufmixen und schließlich erneut abseihen.

Zitrone heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Suppe mit Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und Zitronensaft abschmecken.

Für den Fisch:

1 Zanderfilet, ohne Haut, entgrätet
 1 Forellenfilet, ohne Haut entgrätet
 1 Saiblingsfilet, ohne Haut, entgrätet
 2 küchenfertige Garnelen, ohne Kopf
 und Schale
 Fein gehobelten Fencheln, von oben
 Butter, zum Anschwitzen
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fischfilets klein schneiden und mit dem fein gehobelten Fenchel in etwas Butter anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur: Mit Kresse garnieren und mit Olivenöl beträufeln.
Olivenöl, zum Beträufeln
1 Beet Erbsenkresse

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF Fischratgeber ist **Zander** aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (*Stand Juni 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

Laut WWF Fischratgeber ist **Meerforelle** aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (*Stand Juni 2026*):

- 1. Wahl: Bachforelle, Seeforelle: Österreich, Aquakultur: Teichanlagen, Durchflussanlagen

Laut WWF Fischratgeber ist **Saibling** aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (*Stand Juni 2026*):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Europa, Aquakultur: Kreislaufanlagen
- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island, Aquakultur: Durchflussanlagen

Laut WWF Fischratgeber sind (tropische) **Garnelen** aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (*Stand Juni 2026*):

- 1. Wahl: Vietnam, Aquakultur: Bio-Aquakultur, White Tiger Garnele (*Penaeus vannamei*) und Tiger-Garnele (*Penaeus monodon*)
- 1. Wahl: Europa, Aquakultur: Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie