

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



Seda Tufan

In Kokosmilch pochierter Kabeljau auf Avocado mit veganer Wasabi-"Mayonnaise", grünem Gemüse, Kräuter-Öl und Panko-Pistazien-Crunch

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch und Sud:

2 Kabeljaufilets à 200 g, ohne Haut
 1 Limette, Saft & Abrieb
 3-4 cm Ingwer
 400 ml Kokosmilch
 Salz, aus der Mühle

Den Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Limettensaft auspressen. Limettenschale abreiben. Kokosmilch mit Ingwer, Limettensaft und -abrieb und Salz erhitzen. Den Sud aufkochen und vom Herd ziehen. Die Temperatur sollte auf ca. 77-80 Grad senken. Kabeljau im heißen Sud ca. 6-8 Minuten pochieren, bis er glasig ist.

Für den Avocado-Taler:

2 reife, aber feste Avocados
 1 Limette, Saft
 Salz, aus der Mühle

Avocado schälen, in Scheiben schneiden und zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie legen. Vorsichtig flachdrücken, bis eine gleichmäßige Schicht entsteht. Mit einem runden Anrichtering exakte Kreise ausstechen. Avocado-Taler mit Limettensaft bepinseln und salzen.

Für die Mayonnaise:

1 Limette, Saft & Abrieb
 100 ml Sojamilch
 1 TL Apfelessig
 2 TL Wasabipaste
 1 TL Senf
 1 TL Agavendicksaft
 250 ml neutrales Öl
 Salz, aus der Mühle

Sojamilch, Senf, Agavendicksaft, Apfelessig und Salz in einen hohen Rührbecher geben. Pürierstab unten auf den Boden setzen. Öl hinzugeben. Pürierstab ganz langsam nach oben ziehen, bis die Masse zu einer festen Mayonnaise emulgiert. Wasabipaste, Limettenabrieb und Limettensaft unterrühren und anschließend kaltstellen.

Für das Gemüse:

4 Mini Pak-Choi
 100 g TK-Erbesen
 1 kleiner Brokkoli
 1 Limette, Saft
 1 EL Butter
 Geröstetes Sesamöl, zum Anbraten
 ½ Bund Minze
 Zucker, zum Kochen
 Salz, aus der Mühle

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Salz und Zucker hinzufügen. Erbsen blanchieren und Brokkoliröschen ca. 2-3 Minuten bissfest darin garen. Wasser abgießen und das Gemüse zurück in den Topf geben. Minze hacken. Butter und Minze dazugeben. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und den Pak Choi darin scharf anbraten. Mit einer Prise Salz und einem Spritzer Limettensaft abschmecken.

Für das Kräuter-Öl:

½ Bund Schnittlauch
 ½ Bund Basilikum
 200 ml neutrales Pflanzenöl
 Salz, aus der Mühle

Kräuter mit neutralem Öl mixen. Grünes Öl durch ein feines Sieb mit Passiertuch passieren. Öl in einen Spritzbeutel füllen. Spritzbeutel mit der Spitze nach unten aufhängen und ruhen lassen. Das Wasser aus den Kräutern wird sich mit der Zeit ganz unten in der Spitze sammeln, das reine Öl schwimmt oben.

Für den Pistazien-Crunch:
2 EL Pistazien
Butter, zum Anbraten
4 EL Panko

Pistazien hacken. Panko mit den gehackten Pistazien in einer Pfanne mit Butter goldbraun anbraten. Beiseitestellen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



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

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