

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 13. April 2026 ▪
ChampionsWeek ▪ "Kräuterküche" mit Viktoria Fuchs



Ingrid Puchegger

Kabeljau im Kräutersud mit Kräuter-Frittata, Speck-Croûtons und pochiertem Ei

Zutaten für zwei Personen

Für den Kräutersud:

1 Limette, Saft & Abrieb
350 ml Gemüsesud
10 g Blattspinat
25 g Dill
20 g Schnittlauch
15 g Bärlauch
10 g Minze
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Kräuter grob hacken. Den Fond in einem Topf aufkochen, vom Herd nehmen und die gehackten Kräuter darin ca. 10 Minuten ziehen lassen. Limettenschale abreiben, Limette auspressen und Kräuterfond mit Saft und Abrieb, Salz und Pfeffer würzen. In einem Standmixer pürieren und durch ein feines Sieb passieren. Das Passierte für die Frittata beiseitelegen und den Sud warmhalten.

Für die Kräuter-Frittata:

1 Limette, Saft
2 Eier, Größe M
30 g Parmesan
Kräuterreste, von oben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Limette auspressen. Parmesan reiben. Die beim Passieren übriggebliebene Kräutermasse mit Eiern, Parmesan, Salz, Pfeffer und 1 TL Limettensaft in den Standmixer geben, mixen und schließlich etwa 1 cm hoch in eine Auflaufform gießen. Im Backofen ca. 10 Minuten backen.

Für den Kabeljau:

2 Kabeljaufilets, à 200 g, ohne Haut
Öl, zum Anbraten
Butter, zum Anbraten
1 EL Mehl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fisch auf beiden Seiten würzen, mehlieren und in einer Pfanne in Öl und Butter anbraten.

Für die Croûtons:

100 g Schwarzwälder Schinken, in dünnen Scheiben
20 g Lardo
2 Scheiben weißes Toastbrot

Lardo in einer Pfanne auslassen. Toastbrot entrinden, in kleine Würfel schneiden und mit in einer Pfanne knusprig braten.

Schwarzwälder Schinken einzeln auf ein Backblech legen und bei 150 Grad Ober-/Unterhitze knusprig werden lassen. Anschließend mit Lardo in einem Multizerkleinerer bröselig mixen und zu den Croûtons geben.

Für das pochierte Ei: Einen kleinen Topf mit Wasser und Essig zum Sieden bringen. Das Wasser darf dabei nicht kochen. Mit einem Löffel einen kleinen Strudel erzeugen und das aufgeschlagene Ei von einem Löffel in das Wasser gleiten lassen und pochieren.

Für die Garnitur: Kresse zupfen. Gericht mit Kresse garnieren und mit Fleur de Sel würzen.
1 Beet Radieschen-Kresse
Fleur de Sel, zum Garnieren

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF Fischratgeber ist **Kabeljau** aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (*Stand April 2026*):

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