

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 26. Oktober 2026** ▪
Leibgericht mit Nelson Müller



Simone Schäffler

Kabeljaufilet mit cremiger Proseccosauce, Safranrisotto, wildem Brokkoli und Ofentomaten

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Kabeljaufilets mit Haut à 150 g
 ½ Zitrone, Abrieb
 3 EL Butterschmalz
 2 EL Mehl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Fischfilet waschen, trockentupfen, salzen, pfeffern und mehlieren.

Butterschmalz in einer Pfanne schmelzen lassen und Fischfilet auf der Hautseite anbraten. Kurz vor Ende der Garzeit einmal wenden und auf der Fleischseite braten. Mit Zitronenabrieb verfeinern.

Für den Risotto:

200 g Risotto
 2 Schalotten
 1 Knoblauchzehe
 50 g Parmesan
 2 kalte Butterflocken
 50 ml trockener Weißwein
 500 ml Gemüsefond
 2 EL Olivenöl
 1 g gemahlener Safran
 10 Safranfäden
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten und Knoblauch abziehen, fein schneiden und in einem großen Topf in Olivenöl anschwitzen. Risottoreis dazugeben und anschwitzen.

Mit Weißwein ablöschen und immer wieder mit Gemüsefond aufgießen.

Safranfäden in Wasser einweichen. Gemahlenen Safran dazugeben.

Dann beides zum Risotto geben und fertig köcheln lassen. Zum Schluss geriebenen Parmesan und Butterflocken unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Ofentomaten:

2 Rispentomaten
 2 Knoblauchzehen
 2 EL Olivenöl
 1 TL brauner Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten waschen und trockentupfen. Knoblauch abziehen und fein schneiden. Olivenöl mit Salz, Pfeffer und Zucker vermengen. Tomaten damit marinieren. In eine Auflaufform mit Knoblauch geben und zum Garen in den Ofen schieben.

Für den wilden Brokkoli:

1 Bund wilder Brokkoli
 1 Zitrone, Saft
 2 EL Olivenöl
 1 TL brauner Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Brokkoli mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und braunem Zucker marinieren und in der Pfanne braten, bis er gar ist. Zum Schluss mit etwas Zitronensaft abschmecken.

Für die Prosecco-Senf-Sauce:

6 Schalotten
2 EL Butter
300 g Crème fraîche
150 ml trockener Prosecco
3 EL grober Dijonsenf
Brauner Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten abziehen, klein würfeln und in Butter anschwitzen. Mit einer Prise Zucker würzen. Mit Prosecco ablöschen. Senf und Crème fraîche dazugeben und kochen lassen. Passieren, Flüssigkeit auffangen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



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

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