

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 02. Dezember 2025**  
**„Rezepte-Wichteln“ mit Björn Freitag**



Björn Wendt kochte das Gericht von Teresa Kippelt

**Kabeljaufilet mit Kräuter-Nuss-Kruste,  
Petersilienwurzelsauce und Apfel-Chutney**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Kabeljau:**

- 2 Kabeljaufilets ohne Haut à 150 g
- 1 kleine Knoblauchzehe
- ¼ Zitrone, Abrieb
- 40 g Butter
- 40 g geschälte Haselnüsse
- 20 g Walnüsse
- 20 g Panko
- ½ Bund glatte Petersilie
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Walnüsse und Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Haselnüsse, Walnüsse, Panko, abgezogene Knoblauchzehe, Petersilie, Zitronenschale und Butter in einem Mixer oder Zerkleinerer zu einer groben Paste verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kabeljaufilets trocken tupfen, leicht salzen und pfeffern.

In eine gebutterte Auflaufform legen. Die Kräuter-Nuss-Masse gleichmäßig auf den Filets verteilen und leicht andrücken. Im Ofen ca. 12 Minuten garen, bis der Fisch glasig ist und die Kruste goldbraun.

**Für die Petersilienwurzelsauce:**

- 250 g Petersilienwurzel
- 100 g mehligkochende Kartoffeln
- 30 g Butter
- 100 ml Sahne
- Muskatnuss, zum Reiben
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Petersilienwurzel und Kartoffel schälen und in ca. 2 cm Würfel schneiden. In leicht gesalzenem Wasser ca. 15 Minuten weichkochen, abgießen, kurz ausdampfen lassen. Mit Sahne und Butter mit Hilfe eines Stabmixers fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

**Für das Apfel-Chutney:**

- 1 säuerlicher Apfel, zum Beispiel Boskoop
- 1 kleine Schalotte
- 30 ml Apfelessig
- 50 ml Apfelsaft
- 1 TL Pflanzenöl
- 1 Prise Zimt
- 1-2 TL Zucker
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen und fein würfeln, Apfel schälen, entkernen und klein würfeln. Öl in einem kleinen Topf erhitzen, Schalotte glasig anschwitzen. Apfelwürfel und Zucker zugeben, leicht karamellisieren lassen. Mit Apfelessig ablöschen, Apfelsaft zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zimt würzen. Bei kleiner Hitze ca. 10–15 Minuten einkochen, bis eine sämige Konsistenz entsteht. Nach Bedarf abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **Kabeljau** aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (Stand Oktober 2025):

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