

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 02. März 2026** ▪
Leibgericht mit Zora Klipp



Kezaya Kaba

Hamsi: Knusprige Sardellen mit Polenta, Pak Choi, Paprika, Zitronenbutter und Ayan

Zutaten für zwei Personen

Für die Sardellen (Hamsi):

240 g Sardellen, ohne Kopf und Darm
 ½ Zitrone, Scheiben
 2 Eier
 Neutrales Öl, zum Anbraten
 40 g Maismehl
 80 g Panko
 Zitronenpfeffer, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle

Die Sardellen sehr gründlich trocken tupfen und mit einer Frischhaltefolie abdecken. Sanft flach drücken und mit Salz und Zitronenpfeffer würzen.

Eine Panierstraße aus Maismehl, verquirlten Eiern und Panko bereitstellen. Sardellen erst in Mehl, dann durch das Ei ziehen und schließlich in Panko wälzen. Panko gut andrücken.

Das Öl auf mittlere Hitze in einer Pfanne warm werden lassen. Die panierten Sardellen etwa 1 Minuten pro Seite goldbraun braten und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Zitrone in Scheiben schneiden und mit den Sardellen servieren.

Für die Polenta:

120 g Maisgrieß
 25 g Butter
 2 Zweige Rosmarin
 Salz, aus der Mühle

600 ml Wasser mit Rosmarin in einem Topf aufkochen und 5 Minuten ziehen lassen. Wasser salzen und die Hitze reduzieren. Maisgrieß unter ständigem Rühren einrieseln lassen. 10-12 Minuten sanft rühren und die Butter unterheben. Die Konsistenz prüfen und ggf. heißes Wasser einrühren.

Für Pak Choi und Paprika:

350 g Pak Choi
 100 g rote Spitzpaprika
 ½ TL Honig
 20 ml neutrales Öl
 1 Msp. geräuchertes Paprikapulver
 1 Msp. Kreuzkümmel
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pak Choi putzen, auf die gewünschte Größe klein schneiden oder die feinen, grünen Blätter nach innen stülpen, damit diese nicht zu schnell durchgaren. Paprika halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und ebenso klein schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse pro Seite etwa 1-2 Minuten scharf anbraten. Mit Honig, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen.

Für die Zitronenbutter:

1 Zitrone, Abrieb & Saft
 40 g Butter
 1 Prise Salz

Butter bei niedriger Hitze schmelzen und circa 3 g Zitronenabrieb und einen Spritzer Zitronensaft einrühren. Anschließend salzen und warmhalten.

Für den Ayan:

200 g Joghurt, säuerlich aus dem türkischen Supermarkt, 3,5 % Fett
 ½ TL Salz

Joghurt mit 200 ml kaltem Wasser und Salz in einem hohen Gefäß mischen und mit einem Schneebesen glatt und leicht schaumig rühren. Möglichst kalt servieren.

Für die Garnitur:

1 Zweig glatte Petersilie
1 Zweig Dill
1 TL Pinienkerne

Kräuter zupfen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Die cremige Polenta mittig auf vorgewärmte Teller ausstreichen. Die knusprigen Hamsi darauf leicht versetzt anrichten. Pak Choi und Paprika daneben platzieren und die Zitronenbutter leicht drüber träufeln. Ayrar daneben in einem Gefäß stellen. Mit Kräutern und Pinienkernen garniert servieren.



Laut WWF sind **Sardellen (Anchovis)** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand Februar 2026*):

- **1. Wahl** Nordostatlantik FAO 27: Biskaya (ICES 8) // Mittelmeer FAO 37: Nordspanien (GSA 6), Löwengolf (GSA 7), Ligurische Meer (GSA 9), Ägäis (GSA 22), Schwarzes Meer (GSA 29)
Pelagische Schleppnetze, Umschließungsnetze (Ringwaden)
- **2. Wahl:** Östlicher Mittelatlantik FAO 34: Marokko, Mauretanien // Mittelmeer FAO 37: Balearn (GSA 5), Nördliche Adria (GSA 17)
Umschließungsnetze (Ringwaden)