

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



Renato Fazzone

**Konfiertes Saibling mit Frankfurter Grüne Sauce,  
Kartoffelrösti, mit Kerbel gefüllten Kartoffelchips und  
Kräuter-Öl**

Zutaten für zwei Personen

**Für die Frankfurter Grüne Sauce:**

1 Bund Frankfurter Grüne Sauce  
Kräuter (Borretsch, Kerbel, Kresse,  
Petersilie, Pimpinelle, Sauerampfer,  
Schnittlauch)  
1 Zitrone, Saft  
2 Eier  
150 g Schmand  
150 g Naturjoghurt, 3,5% Fett  
1 TL mittelscharfer Senf  
50 ml weißer Balsamicoessig  
1 Prise Cayennepfeffer  
1 Prise Zucker  
Salz, aus der Mühler

Den Backofen auf ca. 60 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Die Eier 9 Minuten hart kochen, abschrecken, pellen und in sehr feine gleichmäßige Würfel schneiden. Schmand mit Joghurt und 2/3 der Kräuter in einem Standmixer fein mixen, bis die Sauce grün wird. Mit Senf, Zitronensaft, Balsamicoessig, Zucker, Salz und Cayennepfeffer in einer Schüssel glattrühren. Die restlichen Kräuter in die Sauce geben und einrühren. Sauce kaltstellen.

**Für das Kräuter-Öl:**

200 ml neutrales Öl  
½ Bund Schnittlauch  
½ Bund glatte Petersilie  
1 Prise Salz

Kräuter mit Öl und einer Prise Salz fein mixen, nicht zu heiß werden lassen. Durch ein feines Sieb oder Tuch über Eiswasser passieren für sehr klares, grünes Öl.

**Für die Rösti:**

2 vorwiegend festkochende Kartoffeln  
1 Ei  
Butter, zum Anbraten  
1-2 EL Kartoffelstärke  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln grob raspeln und in einem Tuch mit maximaler Kraft trocken pressen. Kartoffelmasse mit einem Ei, Stärke, etwas Muskat, Salz und Pfeffer zu einem Teig rühren. In einem Servierring mit reichlich Butter ca. 6–8 Minuten pro Seite in einer Pfanne goldbraun braten.

**Für die Kartoffel-Chips:**

1 mittelgroße vorwiegend festkochende  
Kartoffeln  
1 Ei  
Neutrales Öl, zum Frittieren  
3 Zweige Kerbel  
Salz, aus der Mühle

Öl in der Fritteuse auf 160 Grad erhitzen.

Ei trennen. Kartoffel schälen und in hauchdünne, ca. 1 mm dünne Scheiben hobeln. Eine Scheibe mit Eiweiß bepinseln, ein Kerbelblatt auflegen, zweite Scheibe passgenau draufdrücken. Mit einem runden Ausstecher das Kerbelblatt mit Kartoffel ausstechen und beiseitelegen. In einer Fritteuse die Kartoffelchips bei 160 Grad 2–3 Minuten ausbacken. Auf Küchenpapier entfetten und leicht salzen. Den Vorgang wiederholen.

**Für den konfierten Fisch:**

2 Saiblingsfilets, à ca. 120 g, ohne Haut,  
entgrätet  
1 Zitrone, Abrieb  
1 Orange, Abrieb  
1 Knolle Knoblauch  
1 Zweig Thymian  
1 L neutrales Öl  
Fleur de Sel, zum Würzen

Fisch leicht mit Fleur de Sel würzen.

Knoblauch abziehen und andrücken. Streifen von der Zitronen- und Orangenschale abreiben. Das Öl zum Konfieren in eine ofenfeste Form gießen und mit Orangenschale, Zitronenschale, Knoblauch und Thymian im Ofen aromatisieren.

Saiblingsfilets aufrollen und nebeneinander in das Öl legen. Sie sollten vollständig bedeckt sein. Je nach Dicke 12–15 Minuten konfieren, bis der Fisch glasig-saftig ist und etwa eine Kerntemperatur von 58–60 Grad hat. Herausnehmen und kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**Für die Garnitur:**

Einige essbare Blüten

Gericht mit Blüten garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF Fischratgeber ist **Saibling** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand April 2026*):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Europa  
Aquakultur: Kreislaufanlagen
- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island  
Aquakultur: Durchflussanlagen