

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 19. Februar 2026 ▪
Finalgericht von Mario Kotaska



**Kross gebratenes Zanderfilet mit rahmigen
Schwarzwurzeln, Fondant-Kartoffeln und
Rosenkohlblättern**

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Zanderfilets à 130 g
10 g Butter
10 ml Olivenöl
Mehl, zum Mehlieren
1 Zweig Thymian
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Zanderfilets mit Salz und Pfeffer würzen und die Hautseite leicht mehlieren. In einer Pfanne mit Olivenöl auf der Hautseite heiß anbraten, bis diese knusprig ist. Anschließend die Filets wenden und mit Butter und Thymian ziehen lassen, bis der Zander glasig ist.

Für die Schwarzwurzeln:

6 Stangen Schwarzwurzeln
1 Schalotte
1 Zitrone, Saft
20 g Butter
100 ml Sahne
10 g Mehl
4 Zweige glatte Petersilie
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle

Schwarzwurzeln putzen, schälen und mit Zitronensaft beträufeln.

Schalotte abziehen und fein würfeln. Anschließend die fein gewürfelte Schalotte in Butter anschwitzen und mit Mehl bestäuben.

Schwarzwurzeln in dünne Scheiben schneiden. Geschnittene Schwarzwurzeln hinzugeben und mit Sahne bedeckt cremig einkochen. Petersilie hacken. Alles mit Salz und Muskatnuss abschmecken und vor dem Servieren mit gehackter Petersilie verfeinern.



Um eine Oxidation zu vermeiden, sollte man die Schwarzwurzel nach dem Schälen in Essig- oder Zitronenwasser einlegen.

Für die Kartoffeln:

200 g mittelgroße, vorwiegend
festkochende Kartoffeln
2 junge Knoblauchzehen
20 g Butter
100 ml hellen Kalbsfond
20 ml Olivenöl
1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin

Kartoffeln schälen und anschließend so tournieren, dass schöne Taler

entstehen. In einer Pfanne mit Olivenöl von allen Seiten mit Farbe

anbraten. In eine feuerfeste Auflaufform hochkant stellen und den

Bratensatz mit Fond ablöschen. Knoblauch abziehen. Kräuter, Butter und Knoblauch dazugeben, aufkochen und die Kartoffeln damit übergießen.

Im Backofen für ca. 25 Minuten goldgelb backen.

Für die Rosenkohlblätter:

10 Rosenkohlköpfe
1 Zweig Thymian
Olivenöl, zum Braten

Rosenkohl so putzen, dass feine Blätter entstehen. Das Innere kann man anschließend für ein anderes Gericht zur Seite legen. Zum Schluss in heißem Olivenöl mit Thymian so anbraten, dass eine leichte Bräunung entsteht und dekorativ anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist der **Zander** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand: Februar 2026):

- 1. Wahl: Dänemark, Deutschland, Niederlande, Schweiz/
Aquakultur: geschlossene Kreislaufanlage
- 1. Wahl: Peipsi-See (Estland und Russland)/ Wildfang:
Stellnetze-Kiemennetze, Umschließungsnetze (Ringwaden),
Reusen (Fallen)
- 1. Wahl: Binnengewässer: Schweiz/ Wildfang: Handleinen-
Angelleinen

Zusatzzutaten von Ingrid:
Weißweinessig, Weißwein, Dill

Ingrid verwendete den Dill für die Schwarzwurzel. Weißweinessig und Weißwein verwendete sie zum Abschmecken der Rahmsauce der Schwarzwurzel.

Zusatzzutaten von Lisa-Marie:
Shiso-Kresse, Liebstöckel, Pinienkerne

Lisa verwendete den Liebstöckel zum Abschmecken der Schwarzwurzel. Die Pinienkerne röstete sie in einer Pfanne ohne Öl an und gab diese über die Schwarzwurzel. Die Shiso-Kresse verwendete sie als Garnitur.