# ▪ Die Küchenschlacht – Menü am 10. November 2026 ▪
# Tagesmotto „Ummantelt“ mit Zora Klipp



**Jennifer Schönrock**

## Kabeljau im Speckmantel mit Weißweinsauce und Zucchini-Mais-Rolle

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Kabeljau:**
200 g Kabeljauloin, ohne Haut
60 g Speck in Scheiben
Mehl, zum Mehlieren
Sonnenblumenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Kabeljau abtupfen, das Mehl mit Salz und Pfeffer würzen und den Fisch darin wälzen. Kabeljau mit dem Speck ummanteln und je nach Dicke des Fisches in einer Pfanne mit Sonnenblumenöl wenige Minuten anbraten.

**Für die Rolle:**
½ gelbe Zucchini
½ grüne Zucchini
1 grüne Paprika
2 EL gerösteter, getrockneter Mais
1 große Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 frische, scharfe Chilischote
1 Limette, davon Abrieb & Saft
75 ml Sahne
50 ml Milch
1 EL Butter
1-2 TL flüssiger Honig
2 EL Maisgrieß/Polenta
1 EL Maismehl
1 Zweig Minze
1 Prise Kreuzkümmel
1 EL Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
Eiswasser

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken.

Butter, Zwiebel und Knoblauch in einem Topf glasig anschwitzen, Milch und Sahne hinzugeben und aufkochen lassen.

Limette heiß abspülen, die Schale abreiben, dann Saft auspressen. Paprika entkernen und in feine Streifen schneiden, Limettensaft, Salz und Zucker dazugeben und vermengen.

Maisgrieß und Maismehl zur Sahne-Mischung hinzugeben, verrühren und aufkochen lassen, bis es cremig ist.

Minze und Chili hacken und mit Kreuzkümmel und Honig zur Paprikamischung hinzugeben.

Zucchini waschen, in feine Streifen hobeln und wenige Sekunden in gesalzenes kochendes Wasser geben, anschließend in Eiswasser abschrecken. Kerne aus den Zucchinistreifen schneiden, dann die grünen und gelben Zucchinistreifen abwechselnd aufeinanderlegen (auf einer Frischhaltefolie). Cremige Maisgrieß-Mischung mit der Paprikamischung vermengen und den gerösteten Mais sowie Limettenabrieb hinzugeben. Masse als Füllung auf den Zucchinistreifen verteilen und zusammenrollen.

**Für die Sauce:**
150 ml Weißwein
150 ml Gemüsefond
150 ml Sahne
2 EL Butter
1 TL Speisestärke
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Weißwein und Gemüsefond aufkochen, die Sahne hinzugeben und einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken, die Butter hinzugeben und verrühren. Bei Bedarf für die Konsistenz noch aufgelöste Speisestärke hinzugeben und kurz aufkochen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.




Laut WWF ist der **Kabeljau** nur bedingt zu empfehlen. Wenn er auf dem Teller landet, dann sollte er aus folgenden Fanggebieten stammen (Stand September 2023):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: N Norwegen, Barentssee (1,2), Island (5a) (Wildfang (alle Fangmethoden))