▪ Die Küchenschlacht – Menü am 19. November 2026 ▪
Tagesmotto „Kindheitserinnerungen“ mit Zora Klipp



Marcello Ciarrettino

Fischstäbchen 2.0: Barsch in Mandelblättchen-Hanfsamen-Panierung mit Pak Choi und Süßkartoffelpüree

Zutaten für zwei Personen

Für die Fischstäbchen:
500 g Buntbarschfilet, ohne Haut und Gräten
1 Ei
Butter, zum Braten
100 g Mandelblättchen
8 EL geschälte Hanfsamen
Reismehl, zum Mehlieren
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Fisch in Stäbchen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Mandelblättchen etwas zerkleinern und mit Hanfsamen vermischen. Ei verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Fischstäbchen in Reismehl, verquirltem Ei und Mandelblättchen-Hanfsamen-Mischung panieren. Butter und Öl in einer Pfanne heiß werden lassen und salzen. Fischstäbchen darin goldgelb anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Pak Choi:
2 Baby Pak Choi
1-3 Knoblauchzehen
½ Zitrone, davon Saft
5 EL Sojasauce
2 TL Honig
Chiliflocken
Rapsöl, zum Braten

Baby Pak Choi vierteln. Knoblauch abziehen und pressen. Zitrone auspressen und mit Sojasauce, Knoblauch, Honig und Chiliflocken verrühren.

Pfanne mit reichlich Rapsöl erhitzen. Sobald das Öl heiß ist, Pak Choi hineingeben und für jeweils 1 Minute von beiden Schnitt-Seiten anbraten. Pak Choi mit der vorbereiteten Marinade ablöschen und schwenken. Hitze auf eine kleine Stufe reduzieren und einen Deckel auf die Pfanne legen. Den Kohl für 3 Minuten dünsten, zwischendurch einmal wenden.

Deckel abnehmen und die Flüssigkeit nun fast vollständig verkochen lassen. Übrige Flüssigkeit ggf. als Art „Sauce“ servieren.

Für das Süßkartoffelpüree:
2 Süßkartoffeln
2 TL Ras el-Hanout
Kokosöl, zum Fertigstellen
Salz, aus der Mühle

Süßkartoffeln mit einer Gabel einpicksen, längs halbieren und mit der Schnittfläche nach unten auf ein Backblech legen. Bei 200 Grad backen, bis sie weich ist. Wenn die Süßkartoffel weich ist, das Fruchtfleisch mit einem Löffel auskratzen, in einen Mixer geben und mit etwas Kokosöl und Salz zu einem feinen Püree pürieren. Mit Ras el-Hanout abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

PROFI TIPP

Laut WWF sind **Buntbarsche (Tilapia)** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand September 2023):

- 1. Wahl: Europa, Aquakultur: geschlossene Kreislaufanlagen mit Aquaponic