

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 26. November 2024** ▪  
Tagesmotto „Frisch statt fertig“ mit Nelson Müller



**Olga Held**

**Fischstäbchen mit Zitronen-Mayonnaise, Kartoffelpüree, Rahmspinat und frittiertem Spinatblatt**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Kartoffelpüree:**

300 g mehligkochende Kartoffeln  
150 g Butter  
50 ml Sahne  
50 ml Milch  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen und in gesalzenem Wasser garkochen. Abgießen, kurz ausdampfen lassen und durch eine Presse drücken. Sahne in einem Topf erwärmen, über die Kartoffeln geben, Milch und Butter dazugeben, alles vermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

**Für die Fischstäbchen:**

400 g Steinbeißerfilet, ohne Gräten & Haut  
2 Eier  
300 g Panko  
100 g Mehl  
Pflanzenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle

Filet vom Steinbeißer in Fischstäbchenform zuschneiden. Falls die Filets zu dick sind, kann man diese halbieren. Mit Salz würzen.

Eine Panierstraße aus Mehl, verquirlten Eiern und Pankomehl bereitstellen und die Fischstäbchen erst im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und zuletzt im Pankomehl wenden. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fischstäbchen darin ca. 2 Minuten von jeder Seite goldbraun ausbacken. Fischstäbchen nun aus dem Fett nehmen und auf einem Küchenpapier gut abtropfen lassen.

**Für das frittierte Spinatblatt:**

5 Blätter vom Babyspinat  
Pflanzenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle

Pflanzenöl erhitzen. Blätter abwaschen und trocken tupfen. Spinat mit einem runden Ausstecher ausstechen und dann kurz frittieren. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen.

**Für den Rahmspinat:**

200 g Babyspinat  
1 Schalotte  
1 Knoblauchzehe  
1 Zitrone, Saft  
100 ml Sahne  
20 g Butter  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erwärmen und die Schalotte und Knoblauch glasig anschwitzen. Den gewaschenen Spinat dazugeben und kurz mit braten. 1 TL Butter darauf verteilen und mit Sahne ablöschen und einkochen lassen. Spinat pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Kurz vor dem Anrichten 1 EL Zitronensaft dazugeben.

**Für die Mayonnaise:** Zitronenschale abreiben, anschließend halbieren und auspressen. Ei mit dem Senf kurz vermischen. Salz, Zitronensaft und -abrieb dazugeben. In einem hohen Gefäß vermengen, das Sonnenblumenöl nach und nach hineinlaufen lassen und mit einem Pürierstab zu einer Mayonnaise hochziehen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

1 Zitrone, Saft & Abrieb  
1 Ei  
1 TL Dijonsenf  
250 ml kaltes Sonnenblumenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Für die Garnitur:** Kresse als Garnitur verwenden.  
1 Beet rote Rettich-Kresse

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **Steinbeißer** aktuell nur bedingt zu empfehlen. Achten Sie beim Kauf auf folgendes Fanggebiet (Stand November 2024):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27 : Island (5.a) Wildfang (alle Fangmethoden)