

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 20. März 2023 ▪  
ChampionsWeek ▪ "Regionale Klassiker 2.0" mit Mario Kotaska



Patrick Vatterott

**Hamburger Pannfisch: Kabeljau, Lachs und Garnelen mit Senfsauce, Blattspinat, Röstkartoffeln, Gurkensalat und Senf-Mayonnaise**

Zutaten für zwei Personen

**Für den Kabeljau und Lachs:**  
1 Kabeljaufilet à 200 g, mit Haut  
1 Lachsfilet à 200 g, mit Haut  
2 EL neutrales Öl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Öl in die Pfanne geben und Fische bei mittlerer Hitze anbraten. Kurz vor Garende Butter hinzufügen und würzen.



PROFI  
TIPP

Der **Kabeljau** ist leider überfischt und man sollte ihn, wenn überhaupt, nur sehr selten essen oder zubereiten. Ein gutes Beispiel für **nachhaltige Kabeljaufischerei** ist der norwegische **Skrei**. Er wird aufgrund seiner Fangzeit von Januar bis April auch **Winterkabeljau** genannt und wird ausschließlich mit Handangeln und Langleinen gefangen. Das sind besonders schonende Fangmethoden, da sie das Ökosystem am Meeresboden nicht beeinträchtigen und den Beifang auf ein absolutes Minimum beschränken.

Bei Lachs sollte man laut WWF **atlantischen Lachs** mit dem ASC-Label aus Bio-Aquakultur wählen.

**Für die Garnelen:**  
300 g Black Tiger Garnelen, küchenfertig, ohne Kopf  
1 Knoblauchzehe  
1 rote Chilischote  
20 g Butter  
2 EL neutrales Öl

Öl in die Pfanne geben und die Black Tiger Garnelen bei mittlerer Hitze anbraten. Knoblauch abziehen und klein schneiden. Chili hacken. Kurz vor Garende, Butter, Knoblauch und Chili in die Pfanne geben und durchschwenken.



PROFI  
TIPP

Laut WWF ist die tropische **Garnele** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand März 2023):

- 1. Wahl: Südostasien: Aquakultur (Zucht in Zero-Input Systemen)
- 1. Wahl: Weltweit: Aquakultur, Bio- oder ASC-zertifiziert
- 1. Wahl: Europa: Aquakultur (Rezirkulierende Kreislaufanlagen mit Biofloc)

**Für den Gurkensalat:**

1 Salatgurke  
1 rote Zwiebel  
½ Zitrone, davon Saft  
200 g saure Sahne  
½ Bund Dill  
4 Halme Schnittlauch  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salatgurke waschen und in feine Scheiben hobeln. Zwiebel abziehen und feinschneiden. Kräuter feinschneiden. Gurke mit Salz, Zitronensaft, Dill, Petersilie mischen und in den Kühlschrank stellen. Kurz vorm Anrichten mit Sahne, Salz und Pfeffer vermengen.

**Für den Blattspinat:**

400 g frischer Blattspinat  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
50 ml Weißwein  
50 ml Sahne  
Neutrales Öl, zum Braten  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein hacken. Öl in einen Topf geben und den Knoblauch und die Zwiebel anrösten. Blattspinat hinzugeben, weich werden lassen und mit Weißwein, Sahne, Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Röstkartoffeln:**

500 g Drillinge  
1 rote Zwiebel  
30 g Butter  
2 Zweige glatte Petersilie  
Edelsüßes Paprikapulver, zum Würzen  
2 EL Sonnenblumenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln waschen, abtrocknen und in ca. 2 cm dicke Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Öl in die Pfanne geben und die Kartoffeln anbraten. Kartoffeln braten bis sie eine braune Farbe haben und kurz vor Ende Zwiebeln mit anbraten. Butter und Petersilie hinzugeben, würzen und abschmecken.

**Für die Senfsauce:**

2 EL mittelscharfer Senf  
2 EL grobkörniger Dijonsenf  
150 ml Weißwein  
150 g Sahne  
2 EL Crème fraîche  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Beide Senfsorten in die Pfanne geben und 1 Minute anschwitzen. Senf mit einem kräftigem Schuss Weißwein ablöschen und Flüssigkeit einreduzieren. Sahne und Crème fraîche dazugeben und verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Senf-Mayonnaise:**

250 ml Pflanzenöl  
2 Eier  
1 TL Dijonsenf  
1 EL Zitronensaft  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Eier trennen. Eigelb mit Salz, Senf und Zitronensaft mit dem Stabmixer verrühren. Dann nach und nach mit Öl unterschlagen und nachgießen bis es cremig wird. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.