

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 20. August 2026 ▪**
ChampionsWeek ▪ **"Zusatzgericht" von Björn Freitag**



Saibling im Teriyaki-Fondue mit karamellisiertem Pfirsich und Pak Choi

Zutaten für zwei Personen

Für den Teriyaki-Sud:

2 Saiblingsfilets, mit oder ohne Haut
5-6 cm Ingwer
500 ml Gemüsefond
100 ml Sojasauce
100 ml Teriyakisauce
100 ml dunkler Balsamicoessig
1-2 EL Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Saibling von Gräten befreien.

Ingwer in Scheiben schneiden. Ingwer mit Gemüsefond, Sojasauce, Teriyakisauce, Balsamicoessig und Zucker in einen großen Topf oder Bräter geben und bei niedriger bis mittlerer Temperatur auf ca. 60-70 °C erhitzen. Sobald sich der Zucker aufgelöst hat, den Fisch hineinlegen und im Sud gar ziehen lassen. Zwischendurch einmal wenden. Der Fisch ist fertig, sobald sich die Haut leicht abziehen lässt. Vor dem Servieren den Fisch portionieren und mit Salz und Pfeffer würzen.



Je frischer der Fisch, desto schwerer lassen sich die Gräten ziehen.

Für den Pfirsich:

3-4 Pfirsiche

Pfirsiche kreuzförmig einritzen und in heißem Wasser blanchieren. Dann in Eiswasser abschrecken und die Haut abziehen. Fruchtfleisch vom Stein lösen und in Spalten schneiden.

Für den Pak Choi:

200 g Baby Pak Choi

Pak Choi in heißem Wasser blanchieren. Dann in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

Für die Fertigstellung:

150 g Butter
1-2 TL Togarashi
Salz, aus der Mühle

Butter in eine Pfanne geben und braun werden lassen. Pfirsiche und Pak Choi dazugeben. Gut durchschwenken und mit Togarashi und Salz würzen.

Für die Garnitur:

1 Zitrone, Abrieb

Gericht mit Zitronenabrieb garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF Fischratgeber ist **Saibling** aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (*Stand Juli 2026*):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Europa, Aquakultur: Kreislaufanlagen
- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island, Aquakultur: Durchflussanlagen