

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 10. Juni 2026** ▪  
ChampionsWeek ▪ **"Herzhaft-fruchtig" mit Zora Klipp**



Tina Konietzka

**Sanft gebratener Kabeljau mit Forellenkaviar-Béchamel, Süßkartoffel-Karottencreme, glasierter Karotte, gebratener Zucchini und Dreierlei vom Granny Smith**

Zutaten für zwei Personen

**Für den Fisch:**

4 Kabeljauloins, je ca.150-180 g, ohne Haut  
Butter, zum Braten  
Butterschmalz, zum Braten  
Rapsöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle

Den Kabeljau leicht salzen und bei niedriger Temperatur in einer Pfanne mit Butter, Butterschmalz und Öl sanft braten, sodass er glasig und saftig bleibt.

**Für die Süßkartoffel-Karottencreme:**

2 Süßkartoffeln  
4 Karotten  
½ Zitrone, Saft  
60 g Butter  
150 ml Sahne  
1–2 TL Honig  
1 Prise Zucker  
Salz, aus der Mühle

Karotten und Süßkartoffel schälen, in gleichmäßige Stücke schneiden und in leicht gesalzenem Wasser vollständig weichkochen.

Dann abgießen und noch heiß durch die Kartoffelpresse drücken. Danach die Masse durch ein Sieb streichen, für eine besonders feine Masse.

Butter und Sahne einarbeiten. Creme mit Honig, Salz und etwas Zitronensaft abschmecken.

**Für die glasierte Karotte:**

4 mittelgroße Karotten mit Grün  
2 Orangen, Saft  
½ Zitrone, Saft  
50 g Butter  
100 ml Apfelsaft  
6 TL Zucker  
Salz, aus der Mühle

Karotten schälen, das Grün auf etwa 2–3 cm kürzen. Orangen halbieren und 100 ml Saft auspressen.

In einer Pfanne Butter, Orangensaft, Apfelsaft, 50 ml Wasser, Zucker und eine Prise Salz erhitzen. Karotten zugeben und bei mittlerer Hitze sanft garen, bis sie weich sind. Anschließend die Flüssigkeit unter regelmäßigem Schwenken reduzieren, bis die Karotten von einer feinen, glänzenden Glasur überzogen sind. Mit Zitronensaft und Salz würzen.

**Für die marinierten Apfelstücke:**

1 Granny Smith Apfel  
½ Zitrone, Saft

Apfel schälen, kleine Kugeln aussuchen und leicht mit Zitronensaft marinieren.

**Für das Apfelpüree:**

1-2 Granny Smith Äpfel  
½ Zitrone, Saft  
40 ml Granny Smith Saft  
20 ml naturtrüber Apfelsaft  
1 Zimtstange  
1-2 TL Zucker

Apfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und klein schneiden.

Apfelstücke mit Apfelsaft und Zimtstange bei niedriger Hitze sanft weichkochen. Zimtstange entfernen, dann sehr fein pürieren und nach Bedarf durch ein Sieb streichen. Püree mit etwas Zitronensaft und einer Prise Zucker abschmecken.

**Für den Apfel-Kaviar:**  
 120 ml Granny Smith Saft  
 200 ml naturtrüber Apfelsaft  
 100 ml Granny Smith Sirup  
 500 ml eiskaltes, neutrales Öl  
 9 g Agar Agar

Öl kaltstellen. Apfelsaft und Sirup mit Agar Agar aufkochen und leicht abkühlen lassen. Flüssigkeit in eiskaltes Öl tropfen lassen, sodass kleine Perlen entstehen. Diese abseihen und kurz mit Wasser abspülen.

**Für die Zucchini:**  
 1 Zucchini  
 1 Knoblauchzehe  
 Rapsöl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch andrücken. Zucchini in dünne Streifen hobeln und kurz in einer Pfanne mit Knoblauch und Öl anschwitzen. Die Zucchini soll weich sein, aber noch etwas Biss haben. Mit Salz und Pfeffer würzen und zu kleinen Röllchen formen.

**Für die Kaviar-Béchamel:**  
 20 g Forellenkaviar  
 ½ Zitrone, Saft  
 20 g Butter  
 250 ml Milch  
 20 g Mehl  
 Muskatnuss, zum Reiben  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Aus Butter und Mehl eine helle Mehlschwitze herstellen. Milch nach und nach zugeben und alles glattrühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und etwas Zitronensaft abschmecken. Kurz vor dem Servieren vorsichtig Forellenkaviar unterheben.

**Für die Garnitur:**  
 2 TL Forellenkaviar  
 1 Orange, Abrieb  
 1-2 Zweige Dill  
 3-5 Kerbelblüten

Gericht mit Forellenkaviar, Orangenabrieb, Dill und Blüten garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF Fischratgeber ist **Kabeljau** aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (*Stand Juni 2026*):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island (ICES 5.a), Langleinen
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island (ICES 5.a), Grundschieppnetze
- 2. Wahl: Nordpazifik FAO 61, 67: Beringsee (USA), Wildfang