

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 26. Juni 2026**  
**Finalgericht von Nelson Müller**



**Schollenfilet mit Nordseekrabben, Zitronenbutter-Sauce, Basilikum-Risotto und Blattspinat**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Scholle:**

400 g Schollenfilets, ohne Haut  
 50 g gepulverte Nordseekrabben  
 1 EL weißer Balsamicoessig  
 1 EL neutrales Pflanzenöl + Pflanzenöl,  
 zum Braten  
 Mehl, zum Mehlieren  
 ½ Bund Schnittlauch  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Schollenfilet mit Mehl bestäuben und in heißem Öl von beiden Seiten kurz goldgelb anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Krabben mit Balsamicoessig, Öl, Salz, Pfeffer und fein geschnittenen Schnittlauchröllchen marinieren und zur Scholle servieren.

**Für die Zitronenbutter-Sauce:**

1 Schalotte  
 1 Zitrone, Saft  
 100 g kalte Butter  
 50 ml trockener Weißwein  
 75 ml Fischfond  
 1 Msp. Xanthan  
 1 Prise Zucker  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten abziehen, in feine Streifen schneiden und in 1 EL Butter anschwitzen. Mit dem Fischfond und dem Weißwein ablöschen und etwas reduzieren. Xanthan in etwas Wasser auflösen.

Sud durch ein feines Sieb passieren und mit der restlichen Butter montieren. Mit Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und Xanthan untermixen.

**Für den Blattspinat:**

250 g frischer Blattspinat  
 ½ Schalotte  
 25 g Butter  
 Muskatnuss, zum Reiben  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spinat putzen, waschen und gut trockenschleudern. Schalotten abziehen, in feine Würfel schneiden und in der Butter anschwitzen. Spinat dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und nur kurz zusammenfallen lassen.

**Für das Basilikum-Pesto:**

2 Bund Basilikum  
 1 Knoblauchzehe  
 50 g Parmesan  
 70 g Pinienkerne  
 Natives Olivenöl, zum Mixen  
 Chiliflocken, zum Würzen  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen. Pinienkerne ohne Fett anrösten und auskühlen lassen. Dabei darauf achten, dass sie nicht anbrennen. Parmesan fein reiben. Basilikum, Knoblauch, Pinienkerne, Parmesan und Gewürze in den Mixer geben und kurz mit wenig Olivenöl grob zerkleinern. Dann nach und nach mehr Olivenöl zugeben, zwischendurch immer wieder mixen, bis eine cremige, nicht allzu dicke Masse entsteht. Zwei bis drei Esslöffel Pesto für das Risotto verwenden. Restliches Pesto in ein luftdichtes Glas füllen, mit Olivenöl bedecken, im Kühlschrank lagern und alsbald verbrauchen.

**Für den Risotto:**

- 100 g Risottoreis
- 1 Schalotte
- 80 g Parmesan
- ½ EL Butter
- 50-100 ml Sahne
- 2-3 EL Basilikum-Pesto, von oben
- 50 ml trockener Weißwein
- 400 ml Geflügelfond
- Salz, aus der Mühle

Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Schalottenwürfel in Butter anschwitzen. Risottoreis dazugeben und mit Weißwein und Fond ablöschen. Den Reis unter ständigem Rühren und Zugabe von Fond kochen, bis er weich, aber innen noch bissfest ist.

Parmesan reiben. Sahne schlagen. Parmesan und Pesto unter den Risotto heben und mit etwas geschlagener Sahne verfeinern. Mit Salz abschmecken.

Den Reis auf Teller verteilen, die Schollenfilets anlegen, die marinierten Krabben darüber verteilen und den Blattspinat daneben setzen. Das Ganze mit der Zitronenbutter-Sauce beträufelt servieren.

**Zusatzzutaten von Silke und Claudia:** *Weder Silke noch Claudia haben Zusatzzutaten für dieses Gericht gewählt.*



Laut WWF Fischratgeber ist **Scholle nur bedingt** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand Juni 2026*):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Nordsee und Skagerrak (ICES 4, 20), Grundschieppnetze, Wadennetze
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Kattegat, Öresund und westliche Ostsee (ICES 21-23), Norwegische See (ICES 2), Grundschieppnetze
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27, Stellnetze-Kiemennetze
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Ärmelkanal und Südküste Irlands (ICES 7.f, g), Wadennetze

Laut WWF Fischratgeber sind **Krabben nur bedingt** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand Juni 2026*):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Nordsee (ICES 4), Grundschieppnetze