

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 06. April 2026**  
**Leibgericht mit Björn Freitag**



Felipe Bechtoldt

**Wolfsbarsch mit Safran-Vanille-Sauce, Pastinakenpüree  
und frittiertem Spinat**

Zutaten für zwei Personen

**Für den Wolfsbarsch:**

2 Wolfsbarschfilets mit Haut à 150 g  
 Rapsöl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Wolfsbarsch mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit einem Gewicht, zum Beispiel einem Topf, auf der Hautseite ausbraten. Bis zum Servieren warmhalten.

**Für das Pastinakenpüree:**

200 g Pastinaken  
 80 g Butter  
 500 ml Sahne  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pastinaken schälen und würfeln. In Sahne und 100 ml Wasser weichkochen. Anschließend die Pastinaken mit einem Pürierstab pürieren und durch ein Sieb passieren. Mit Butter verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Safran-Vanille-Sauce:**

50 g kalte Butter  
 50 ml Sahne  
 100 ml trockener Weißwein  
 160 ml Gemüsefond  
 1 Vanilleschote  
 1 TL Safran-Fäden  
 1 TL Xanthan  
 Salz, aus der Mühle

Weißwein, Gemüsefond, Vanillemark und Safran in einem Topf einreduzieren bis nur noch 4-6 EL Flüssigkeit über sind. Danach von der Hitze nehmen Sahne hinzugeben und langsam die Butter in Würfeln einrühren. Durch ein Sieb streichen und mit einem Pürierstab emulgieren.

**Für den Spinat:**

100 g Babyspinat  
 Pflanzenöl, zum Frittieren

Spinat waschen und sehr gut trockenschleudern. In schmale Streifen schneiden und im heißen Öl frittieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF Fischratgeber ist **Wolfsbarsch** aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (*Stand April 2026*):

- 1. Wahl: Nördliche und mittlere Biskaya (ICES 8.a-b), Handleinen und Angelleinen