

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 13. April 2026 ▪
ChampionsWeek ▪ "Kräuterküche" mit Viktoria Fuchs



Max Cagal

Zander-Ceviche mit Koriander-Petersilie-Minze-Emulsion, Fenchel-Orange-Minze-Salat und Gewürz-Cashews

Zutaten für zwei Personen

Für das Ceviche:

2 Zanderfilets, à 200 g, ohne Haut,
entgrätet
1 Gurke
3 Limetten, Abrieb & Saft
50 ml Apfelessig
1 Bund Koriander
1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Minze
40 g Zucker
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Kräuter zupfen und so fein wie möglich schneiden. Fisch in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Gurke schälen, entkernen und ebenfalls in Würfel schneiden. Gurke mit den Kräutern vermischen. Limettenschale abreiben, dann Limetten auspressen und Saft und Abrieb zum Fisch geben. Gut vermischen. Mit Apfelessig, Zucker und Salz abschmecken und ziehen lassen.

Für die Emulsion:

Ceviche-Marinade, von oben
100 ml neutrales Öl

Etwas von der Marinade des Ceviches abgießen und durch ein Sieb passieren. Mit einem Stabmixer aufmixen und das neutrale Öl langsam einfließen lassen, bis es emulgiert.

Für den Salat:

1 Fenchel
1 Orange, Filets
20 ml weißer Balsamicoessig
20 ml Olivenöl
½ Bund Minze
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle

Fenchel mit einer Mandoline fein hobeln. Orange filetieren und Minze in feine Streifen schneiden. Die Filets, Minze und den Fenchel vermischen und mit Balsamicoessig, Olivenöl, Salz und Zucker marinieren.

Für die Gewürz-Cashews: Ei trennen und Eiweiß leicht aufschlagen. Gewürze dazu geben und Masse rühren, bis sie andickt. Cashews zum Eiweiß geben und etwa 10 Minuten in den Ofen geben.

1 Ei
150 g geröstete ungesalzene Cashewkerne
1 EL Tandoori
1 EL geräuchertes Paprikapulver
½ TL Cayennepfeffer

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

1 Bund Koriander



Laut WWF Fischratgeber ist **Zander** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand April 2026*):

- 1. Wahl: Dänemark, Deutschland, Niederlande, Schweiz
Aquakultur: geschlossene Kreislaufanlage
- 1. Wahl: Peipsi-See (Estland und Russland)
Wildfang: Stellnetze-Kiemennetze, Umschließungsnetze (Ringwaden), Reusen (Fallen)
- 1. Wahl: Binnengewässer: Schweiz
Wildfang: Handleinen-Angelleinen