

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 28. Juli 2025** ▪
Leibgericht mit Cornelia Poletto



Anja Welzmler

Zander-Lachs-Pflanzerl mit Kartoffelpüree und Gurken-Minz-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für den Kartoffelbrei:

300 g mehligkochende Kartoffeln
 50 ml Milch
 75 ml Sahne
 25 g kalte Butter
 2 Zweige glatte Petersilie
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Kartoffeln in einen Dampfeinsatz geben. Deckel schließen und die Kartoffeln über dem kochenden Wasserbad ca. 15-20 Minuten weich garen. Kartoffeln ein- bis zweimal durch eine Kartoffelpresse drücken. Zwischenzeitlich Milch und Sahne in einem Topf geben und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Kartoffelmasse nach und nach unter die Milchsahne mischen. Butter in Würfel schneiden und unter den heißen Kartoffelbrei rühren. Evtl. mit dem Pürierstab nacharbeiten. Petersilie fein hacken und darüberstreuen.

Für die Zander-Lachs-Pflanzerl:

125 g Lachsfilet, ohne Haut
 125 g Zanderfilet, ohne Haut
 ¼ Bund Frühlingszwiebeln
 ¼ Knoblauchzehe
 1 cm Ingwer
 1 Zitrone, Saft & Abrieb
 25 g Weißbrot
 1 Ei
 30 ml Milch
 Olivenöl, zum Anbraten
 Paniermehl, zum Panieren
 ¼ TL Currypulver
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Weißbrot in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Milch darüber gießen und die Brotwürfel zudeckt einweichen. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Ingwer schälen und fein schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Lachs- und Zanderfilet in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Ei trennen und Eigelb, die eingeweichten Weißbrotbrösel und die Frühlingszwiebelringe dazugeben und locker vermischen. Salz, Pfeffer, Currypulver, Ingwer, Knoblauch, ¼ TL Zitronenabrieb und etwas Zitronensaft zur Fischmasse geben und untermischen. Die Masse zu kleinen Pflanzerl formen und im Paniermehl wenden. Das Öl in der Pfanne erhitzen und die Pflanzerl darin bei milder Hitze auf beiden Seiten je etwa 5-6 Minuten braten. Die Pflanzerl herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke
 ½ Zitrone, Abrieb
 2 EL Schmand
 10 ml weißer Balsamicoessig
 10 ml Olivenöl
 ¼ TL Wasabipaste
 2 Zweige frische Minze
 1 Prise Cayennepfeffer
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke halbieren und das Kerngehäuse mit einem Löffel entfernen. Auf einem feinen Hobel in Scheiben hobeln. Mit Salz einsalzen und anschließend in einem Tuch auspressen. Zusammen mit den restlichen Zutaten vermischen und zu einem cremigen Gurkensalat anrühren. Mit einigen Minzblättern garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist pazifischer **Lachs** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand Juli 2025):

- 1. Wahl: Nordostpazifik FAO 67: Alaska, Wildfang (alle Fangmethoden)
- 1. Wahl: Nordostpazifik FAO 67: Kanada, Buckellachs (*Oncorhynchus gorbuscha*), Ketalachs (*Oncorhynchus keta*): Umschließungsnetze (Ringwaden), Haken und Langleinen (Schleppangeln)

Laut WWF ist **Zander** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand Juli 2025):

- 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