

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 09.06.2025** ▪
Leibgericht mit Mario Kotaska



Margitta Kröger

Zanderfilet mit Zitronen-Kerbel-Butter, Kartoffelstampf, Schinken-Chip und Gurkensalat

Zutaten für zwei Personen

Für das Zanderfilet:

2 Zanderfilets à 160 g, mit Haut
 2 EL Butter
 2 EL Sonnenblumenöl
 1 EL Mehl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 110 Grad Umluft vorheizen.

Fischfilets trocken tupfen, Haut einritzen und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Hautseite mit Mehl bestäuben und das überschüssige Mehl gut abklopfen. In einer Pfanne Sonnenblumenöl erhitzen. Fisch ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze auf der Hautseite kross und goldbraun anbraten. Am Ende die Butter dazugeben und schmelzen lassen.

Für die Zitronen-Kerbel-Butter:

1 Zitrone, Abrieb
 125 g Butter
 1 Bund Kerbel
 Salz, aus der Mühle

Butter in einem Topf erwärmen. Kerbel abbrausen, trocken wedeln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Zitronenschale und Kerbel in die Butter geben. Mit Salz abschmecken.

Für den Kartoffelstampf:

500 g mehligkochende Kartoffeln
 200 ml Milch
 50 g Butter
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in Salzwasser weichkochen. Kartoffeln abgießen und im heißen Topf gut ausdampfen lassen. Milch in einem Topf erhitzen. Zusammen mit der Butter zu den Kartoffeln geben und alles mit einem Kartoffelstampfer grob zerdrücken. Mit Salz und etwas geriebener Muskatnuss würzen.

Für den Schinkenchip:

2 Scheiben Ibérico-Schinken
 4 Zweige Thymian

Schinkenscheiben nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Thymianblättchen vom Zweig ziehen und mit einem Messer grob zerhacken. Den gehackten Thymian über die Schinkenscheiben verteilen. Die Schinkenscheiben im Backofen bei für 25 Minuten kross backen.

Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke
 1 Zitrone, Saft & Abrieb
 200 ml saure Sahne
 100 ml Schlagsahne
 100 ml Sonnenblumenöl
 1 Bund Dill
 1 Prise Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke schälen und mit der groben Seite einer Vierkante raspeln. Salz, Pfeffer und Zucker nach Geschmack hinzugeben.

Saure Sahne und Schlagsahne mischen und hinzufügen. Dill hacken und zugeben. Mit Zitronensaft, -abrieb und Sonnenblumenöl abschmecken.

Für die Garnitur: Zitrone in Scheiben schneiden. Kerbel waschen und Blättchen zupfen.
½ Zitrone, Scheiben
4 Zweige Kerbel

Das Gericht auf Tellern anrichten und mit dem Schinkenchip garnieren. Etwas Zitronen-Kerbel-Butter darauf verteilen. Den Rest der Butter in der Sauciere dazu reichen. Mit Kerbel und Zitrone garnieren. Gurkensalat extra reichen.



Laut WWF ist es ratsam **Zander** aus folgenden Fanggebieten zu kaufen (Stand: Mai 2025):

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