

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 05. Dezember 2023** ▪
Tagesmotto „Rezepte-Wichteln“ mit Alexander Kumptner



Carla Weissbacher kocht das Gericht von Ulrike Dengler

Zanderfilet mit Rahmwirsing und Kartoffelsternen

Zutaten für zwei Personen

Für das Zanderfilet:

2 Zanderfilets à 150 g, mit Haut
1 Knoblauchzehe
20 g Butter
Butterschmalz, zum Braten
1 Zweig Majoran
1 Zweig Thymian
Mehl, zum Bestäuben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Zanderfilet auf der Hautseite leicht einschneiden, mit Salz und Pfeffer würzen, mehlieren und in einer Pfanne mit heißem Butterschmalz scharf anbraten. Knoblauch abziehen und zusammen mit Majoran und Thymian mit in die Pfanne geben. Nach etwa 4 Minuten Filets wenden und Butter mit in die Pfanne geben. Fisch mit Butter arosieren.

Für den Rahmwirsing:

500 g Wirsing
2 Zwiebeln
125 ml Sahne
40 g Butter
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebeln abziehen, fein hacken und in Butter glasig dünsten. Sahne dazu geben und reduzieren lassen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Wirsing in Streifen schneiden und blanchieren. In einem Sieb abtropfen lassen und gut ausdrücken. Wirsing dazugeben.

Für die Kartoffelsterne:

250 g große, festkochende Kartoffeln
6 EL Butterschmalz
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und auf etwa 5 mm dicke Scheiben hobeln. Mit einem Sternausstecher Sterne ausstechen. Für etwa 5 Minuten in kochendes Salzwasser geben und anschließend in reichlich Butterschmalz kross anbraten. Mit Salz würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF sollten Sie **Zander** aus folgenden Fanggebieten bevorzugen: (Stand November 2023)

- 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