▪ Die Küchenschlacht – Menü am 13. November 2020 ▪
Zusatzgericht von Alexander Kumptner



Fischstäbchen vom Zander mit Altwiener Kartoffelsalat und steirischem Kernöl

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:
200 g dickes Zanderfilet, ohne Haut
2 Eier
200 g Paniermehl
200 g Semmelbrösel
100 g Mehl
Neutrales Öl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle

Den Fisch waschen, trockentupfen, in gleich große Stifte schneiden, salzen und in einer klassischen Mehl-Eier-Brösel-Panade panieren und in heißem Öl goldgelb herausbacken.

PROFI TIPP

Brösel bei der Panade niemals andrücken, sondern den Fisch ganz leicht darin wälzen.

Beim Kauf von Zander unbedingt auf das **MSC Zertifikat** achten. MSC ist der weltweit bedeutendste Standard für ökologisch nachhaltigere Fischereien. Die Verbraucherzentrale sagt, dass man Zander bedenkenlos aus der Fangregion F**AO 05 aus Europäischen Binnengewässern** kaufen kann (gültig bis 31. März 2021).

Für den Salat:
300 g festkochende Baby-Kartoffeln
1 rote Zwiebel
1 EL süßer Senf
50 ml weißer Balsamico Essig
100 ml Maiskeimöl
100 ml Gemüsefond
1 Bund glatte Petersilie
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und feinschneiden. Petersilie abbrausen trockenwedeln und feinhacken. Feldsalat waschen und trockenschleudern. Kartoffeln schälen, halbieren und in Salzwasser bissfest kochen. In 1 cm dicke Scheiben schneiden. Im Fond aus den Kartoffelscheiben die Stärke ausschwenken, Senf dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken, leicht überkühlen lassen und anschließend mit Essig, feingeschnittener Zwiebel und Petersilie marinieren. Weiter schwenken. Zum Schluss mit Öl, Salz und Zucker kräftig abschmecken. Dazu den Feldsalat mit Essig und Kernöl marinieren.

Für die Garnitur:
Ein wenig Feldsalat
1 EL geröstete Kürbiskerne
2 EL Kernöl

Feldsalat waschen, trockenschleudern und Enden abzupfen. Kürbiskerne hacken und mit Kernöl vermischen. Um das Gericht verteilen und etwas auf dem Salat verteilen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.