

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 31. Januar 2025**  
**Zusatzgericht von Nelson Müller**



**Asiatische Flädlesuppe mit gebratenem Zander**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Flädle:**

2 Eier  
 125 ml Milch  
 ½ Bund Schnittlauch  
 100 g Mehl  
 Neutrales Pflanzenöl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle

Die Eier, Milch und Mehl mit einer Prise Salz zu einem glatten Teig verrühren. Schnittlauch waschen, trockenwedeln, in kleine Röllchen schneiden und unter den Teig heben. Öl in einer Pfanne erhitzen. Teig zu dünnen farblosen Crêpes nacheinander backen. Dabei einmal wenden. Fertige Crêpes auf einem umgedrehten Backblech platzieren und auskühlen lassen. Ausgekühlte Crêpes aufrollen und zu feinen, dünnen Flädle schneiden.

**Für die Einlage:**

6 Shiitake  
 1 Karotte  
 ½ Stange Lauch  
 Neutrales Pflanzenöl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Shiitake putzen und den Stiel abschneiden. Kappe kreuzweise tournieren. Karotte schälen und in blumenform in Scheiben schneiden. Lauch putzen, waschen und in gleichmäßige Ringe schneiden. Gemüse und Pilze in einer Pfanne mit etwas Öl braten. Dabei gelegentlich wenden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für die Brühe:**

Gemüse- und Pilzabschnitte, von oben  
 1 Zwiebel  
 500 ml Hühnerfond  
 2 EL Sojasauce  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel mit der Schale halbieren. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel mit der Schnittseite nach unten in der Pfanne kräftig dunkel rösten. Gemüse- und Pilzabschnitte von oben in einen Topf geben und mit dem Fond aufkochen. Geröstete Zwiebel in den Topf geben und mitkochen lassen. Brühe mit Sojasauce abschmecken. Kurz weiter köcheln lassen und anschließend durch ein Sieb passieren. Brühe in einem Topf auffangen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Alternativ kann die Suppe auch auf Basis von Rinderfond oder als vegetarische Variante mit Gemüsfond hergestellt werden. Gemüse- und Pilzabschnitte nicht wegschmeißen, sie geben der Brühe einen kräftigen Geschmack.

**Für den Zander:**

200 g Zanderfilet, mit Haut  
 Neutrales Pflanzenöl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zander portionieren und ziselieren. Fisch auf der Hautseite salzen und pfeffern. Öl in einer Pfanne erhitzen und Fisch auf der Hautseite darin braten. Fisch mit einem Kochtopf oder einer Pfanne beschweren, damit er sich nicht wölbt. Kurz vor Garende Topf oder Pfanne herunternehmen, den Fisch auf der Fleischseite mit Salz und Pfeffer würzen, wenden und kurz auf der Fleischseite braten.

Flädle zusammen mit dem gebratenen Gemüse in einer tiefen Schale platzieren. Brühe angießen, den gebratenen Fisch anlegen und servieren.



Laut WWF ist der **Zander** auf folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Dezember 2024):

- 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