

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 10. September 2026** ▪
Tagesmotto „Fisch & Meeresfrüchte“ mit Cornelia Poletto



Laura Maurischat

**Glasierter Lachs mit Kokos-Süßkartoffel-Stampf,
Zwiebelringen und Mango-Salsa**

Zutaten für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilets, à 150 g, mit Haut
 2 Limetten, Saft
 4 EL Ahornsirup
 1 TL Chiliflocken
 1 EL Kokosöl
 Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 70 °C Umluft vorheizen.

Limetten halbieren und auspressen. Limettensaft mit Ahornsirup, Chiliflocken und Salz vermengen. In einem Topf leicht einköcheln lassen und beiseitestellen.

Lachs unter fließendem Wasser abspülen und trocken tupfen.

Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs auf der Hautseite scharf anbraten, bis sich die untere Seite des Lachs hell färbt, dann mit ca. 4 Esslöffel Glasur bestreichen und umdrehen. Nur kurz bei mittlerer Hitze braten, damit der Fisch innen schön glasig bleibt. Den Rest der Glasur beim Servieren über den Fisch geben. Fisch im Backofen garziehen lassen.

Für den Süßkartoffel-Kokos-Stampf:

1 große Süßkartoffel, ca. 500 g
 200 ml Kokosmilch
 1 EL Butter
 1 TL geräuchertes Paprikapulver
 Salz, aus der Mühle

Süßkartoffel schälen und in grobe Stücke schneiden. In einen Topf mit leicht gesalzenem Wasser geben und die Kartoffel darin ca. 15-20 Minuten weichkochen. Anschließend das Wasser abgießen und Kokosmilch, Butter, Salz und Paprikapulver zu den Süßkartoffeln in den Topf geben und zerstampfen.

Für die Mango-Salsa:

1 Mango
 1 Passionsfrucht
 1 rote Paprikaschote
 1 Avocado
 1 Schalotte
 1 rote Peperoni
 1 Limette, Saft
 Salz, aus der Mühle

Schalotte abziehen und fein würfeln. Mango schälen. Mango, Paprika und Avocado fein würfeln und mit den Schalotten in eine Schüssel geben. 2-3 Scheiben Peperoni ebenfalls fein würfeln und zusammen mit dem Saft einer Limette in die Schüssel geben. Passionsfrucht durch ein Sieb streichen und nur den Saft zur Salsa geben. Mit Salz abschmecken.

Für die Garnitur:

1 große Schalotten
 3 EL Mehl
 1 TL geräuchertes Paprikapulver
 Neutrales Öl, zum Frittieren
 Salz, aus der Mühle

Schalotte abziehen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Mehl und Paprikapulver vermengen und die Schalottenringe darin wälzen. Überschüssiges Mehl durch ein Sieb abschütteln. Das Öl in eine Pfanne geben, so dass die Zwiebeln schwimmen können. Zwiebeln portionsweise in die Pfanne geben und für ca. 2 Minuten goldbraun frittieren. Anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit einer Prise Salz bestreuen. Zwiebeln auf dem Püree servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF Fischratgeber ist **Lachs (pazifischer)** aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (*Stand September 2026*):

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



Maria Stauber

Kabeljau aus dem Ofen mit Tomaten-Oliven-Kapern-Gemüse und gebratener Polenta

Zutaten für zwei Personen

Für den Kabeljau:

250 g Kabeljaufilet ohne Haut
 ½ Zitrone, ganze Frucht
 20 ml Olivenöl
 2 Zweige Thymian
 Meersalz, zum Würzen
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kabeljau in zwei Filets teilen, würzen, in eine ofenfeste Pfanne legen und mit dem Olivenöl übergießen.

Je einen Thymianzweig und eine Zitronenscheibe darauflegen und mit Backpapier abdecken. Auf mittlerer Schiene ca. 20 Minuten garen.

Für das Gemüse:

3 Tomaten
 60 g schwarze entsteinte Oliven
 75 g getrocknete Tomaten in Öl
 30 g Kapern
 1 große Schalotte
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten leicht einschneiden und in kochendem Wasser ca. 10 Sekunden blanchieren, herausnehmen und kalt abspülen. Häuten, quer halbieren, die Kerne herausdrücken und das Fruchtfleisch klein würfeln.

Oliven vierteln. Die getrockneten Tomaten aus dem Öl nehmen und in schmale Streifen schneiden.

3 EL Tomaten-Öl in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und die Schalotten darin glasig anschwitzen. Tomatenwürfel, Oliven, getrocknete Tomaten und Kapern dazugeben und unter Rühren erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Polenta:

100 g Maisgrieß
 25 g Parmesan
 1 EL Butter
 Butterschmalz, zum Anbraten
 100 ml Milch
 300 ml Gemüsefond
 ½ TL gerebelter Thymian
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fond und Milch in einen Topf geben, mit Salz, Pfeffer, Thymian und Muskatnuss würzen und einmal aufkochen lassen. Dann Maisgrieß langsam einrühren und 1-2 Minuten unter ständigem Rühren weiterköcheln lassen. Zur Seite stellen und 5-10 Minuten quellen lassen.

Butter und Parmesan einrühren und die Masse 1,5-2 cm dick auf ein nasses Holzbrett streichen.

Die erkaltete Polenta in eine beliebige Form schneiden (z.B. Rauten). Anschließend in einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und die Polentaschnitten darin krossbraten.

Für die Garnitur:

1 Bund glatte Petersilie

Petersilie grob hacken und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF Fischratgeber ist **Kabeljau** aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (Stand September 2026):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island (ICES 5.a), Langleinen



Walter Handschuch

Gebratenes Steinbuttfilet mit Krabben-Dijonsenf-Sauce, Petersilien-Röstkartoffeln und zweierlei Kraut

Zutaten für zwei Personen

Für den Steinbutt:

2 kleine Steinbuttfilets ohne Haut à 200 g
 ½ Limette, Saft
 ½ Zitrone, Saft
 Butter, zum Braten
 Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Fischfilet mit Salz und Pfeffer würzen und in Butter und Öl von beiden Seiten kurz anbraten. Anschließend kurz in der Pfanne ziehen lassen, bis der Fisch gar ist. Den Fisch mit Limetten und Zitronensaft abschmecken.

Für die Krabben-Senf-Sauce:

100 g gepulste, gekochte Nordseekrabben
 350 g Schalotten
 250 ml Sahne
 Butter, zum Braten
 100 g milder Dijonsenf
 100 ml trockener Riesling
 250 ml Geflügelfond
 50 g Senfkörner
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten abziehen und fein würfeln. Anschließend zusammen mit den Senfkörnern kurz in Butter braten. Geflügelfond angießen und zwei Esslöffel Senf hinzugeben. Das Ganze einkochen lassen. Anschließend mit der Sahne aufgießen und mit etwas Riesling abschmecken. Krabben erst kurz vor dem Servieren in die Sauce geben.

Für die Kartoffeln:

500 g festkochende Kartoffeln
 Butter, zum Schwenken
 1 Bund glatte Petersilie
 Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, halbieren und in Salzwasser garkochen. Anschließend abgießen, ausdampfen lassen und in Butter goldgelb anbraten. Vor dem Servieren mit geschnittener Petersilie verfeinern.

Für das Sauerkraut:

500 g mildes Sauerkraut
 1 Schalotte
 1 grüner Apfel
 1 TL Honig
 20 ml Apfelsaft
 100 ml trockener Riesling
 Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren und Braten
 1 Lorbeerblatt
 5 Wacholderbeeren
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

100 g lange Sauerkrautstreifen aus dem Sauerkraut sortieren und diese auf einem Küchentuch gut abtropfen lassen. Anschließend in Pflanzenöl knusprig frittieren.

Schalotte abziehen und fein würfeln. In Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schalottenwürfel darin glasig anschwitzen. Sauerkraut hinzugeben und kurz mitbraten. Mit Riesling und Apfelsaft ablöschen, Lorbeer und Wacholder hinzugeben und einkochen lassen. Kurz vor der Fertigstellung den Apfel in das Sauerkraut reiben und mit Honig abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF Fischratgeber ist **Steinbutt** aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (*Stand September 2026*):

- 1. Wahl: Niederlande, Frankreich, Aquakultur: Kreislaufanlagen