

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 21. April 2020 ▪  
Warenkorb „Zander, Spitzkohl, Meerrettich“ mit Mario Kotaska



**Björn Freitag**

**Zander mit Spitzkohl-Köpfchen, gepickelten roten Zwiebeln und Lorbeer-Sud**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den gebratenen Fisch:**

1 Zanderfilet, mit Haut  
Mehl, zum Mehlieren  
Neutrales Öl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 100 Grad Heißluft vorheizen.

Zander waschen, trockentupfen, portionieren, mit Salz und Pfeffer würzen und Mehlieren. Fisch auf der Hautseite in der Pfanne in etwas Öl braten. Kurz wenden und herausnehmen.

**Für den pochierten Fisch und den Lorbeer-Sud:**

1 Zanderfilet, ohne Haut  
½ Wurzel Meerrettich  
2 Frühlingszwiebeln  
1 Schalotte  
2 Eier  
100 ml Fischfond  
4 Zweige Dill  
10 Lorbeerblätter  
Olivenöl, zum Anschwitzen  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zander waschen, trockentupfen und portionieren. Eier trennen und Eiweiß auffangen. Eiweiß mit Wasser aufmixen.

Frühlingszwiebeln putzen und das Grün der Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Schalotte abziehen. Schalotte und Frühlingszwiebeln in einen Topf geben und leicht in Öl anschwitzen. 5 Lorbeerblätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Fisch und ganze sowie geschnittene Lorbeerblätter hinzugeben, dann Eiweiß-Wasser und Fischfond angießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Leicht köcheln lassen. Meerrettich schälen und in den Sud reiben. Sud durch ein feines Sieb passieren. In einen Topf geben, etwas einreduzieren lassen und mit etwas Olivenöl verfeinern. Dill abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zum Sud geben. Teile vom pochierten Fisch mit anrichten.



Viele verwenden beim Kochen nicht die gesamte Meerrettich-Wurzel, sondern nur Stücke davon und legen den Rest beiseite. Sobald der frische Meerrettich jedoch angeschnitten ist, dünstet er quasi komplett aus und verliert so seine wertvollen Senföle. Braucht man also nur wenig Meerrettich, empfiehlt es sich, Meerrettich aus dem Glas oder aus der Tube zu kaufen.

**Für das Spitzkohl-Köpfchen:**

1 Spitzkohl  
1 Brokkoli  
200 ml Sahne  
250 ml Milch  
2 EL Butter  
2 EL Mehl  
Neutrales Öl, zum Braten  
1 Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle  
Eiswasser

Zwei große Blätter des Spitzkohls abtrennen, blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Gut abtropfen lassen. Restlichen Spitzkohl putzen, in feine Streifen schneiden und in Öl braten. Das untere Ende (ca. 2 cm) des Brokkolistrunks abschneiden und entsorgen. Den verbliebenen Strunk fein reiben und mit zum Spitzkohl in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. In eine Schüssel umfüllen.

Eine Béchamelsauce zubereiten. Dafür Butter bei mittlerer Hitze in einem Topf zerlassen. Mehl darüber stäuben und bei schwacher Hitze 2-3 Minuten anschwitzen, aber nicht bräunen. Dabei beständig mit dem Schneebesen rühren. Nach und nach die Milch und etwas Sahne zugießen. Kräftig rühren, damit sich keine Klümpchen bilden. Muskatnuss reiben und 1 Msp. auffangen. Einmal aufkochen lassen und mit Salz,

Pfeffer und Muskat würzen. Sauce mit dem Spitzkohl vermengen.  
Ein blanchiertes, abgetropftes Spitzkohlblatt in eine mittelgroße  
Suppenkelle legen. Mit der Kohl-Masse füllen und Spitzkohlblatt  
zuklappen. In den Ofen zum Warmhalten geben.

**Für die gepickelten roten Zwiebeln:** Zwiebeln abziehen, kleinschneiden und in Essig, Zucker und Salz  
3 rote Zwiebeln kochen. Abgießen und zum Servieren in den Lorbeer-Sud geben.  
100 ml Branntweinessig  
1 EL Zucker  
1 EL Salz

**Für die Garnitur:** Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Öl aufsetzen und Petersilie  
1/4 Wurzel Meerrettich darin frittieren. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und auf den  
4 Zweige Petersilie Fisch geben. Meerrettich schälen und über das Spitzkohl-Köpfchen  
Neutrales Öl, zum Frittieren reiben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Cornelia Poletto**

## **Zander mit karamellisierter Spitzkohl-Lasagne und Meerrettich-Sauce**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Fisch:**

180 g Zanderfilet, mit Haut  
5 cm Ingwer  
Butter, zum Braten  
4 Zweige Thymian  
Mehl, zum Mehlieren  
Olivenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Fisch waschen, trockentupfen, Haut einritzen und mehlieren. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Ingwer waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Zander in einer Pfanne mit Olivenöl, einer Scheibe Ingwer und Thymian auf der Hautseite kross anbraten. Eine Flocke Butter hinzugeben und den Fisch mit zerlassener Butter nappieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### **Für die Lasagne:**

50 g rote Linsen  
5 Spitzkohlblätter  
3 Lauchzwiebeln  
2 EL Butter  
5 cm Ingwer  
1 EL Honig  
2 Zweige Thymian  
2 Zweige Dill  
Weißer Balsamicoessig, zum Ablöschen  
Olivenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle  
Eiswasser

Spitzkohl putzen, Blätter ablösen und mithilfe eines Anrichterings kleine Kreise ausstechen. Spitzkohlkreise in Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

Ingwer waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden. Ingwer und Linsen in Salzwasser garen. Abgießen, gut abtropfen lassen und Ingwer entfernen. Zwiebeln putzen, Strunk entfernen und kleinschneiden. In einer Pfanne mit Öl anschwitzen, dann die Linsen hinzugeben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Thymian abbrausen und trockenwedeln. Honig mit Butter in einer Pfanne karamellisieren, Thymian hinzugeben und mit weißem Balsamicoessig ablöschen. Spitzkohlblättchen hineingeben.

Spitzkohlblätter und Linsen abwechselnd auf den Teller geben und eine kleine Lasagne stapeln.

Dill abbrausen, trockenwedeln und die Lasagne damit garnieren.

### **Für die Kartoffeln:**

2 Kartoffeln  
2 Zweige Thymian  
Olivenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in gleichmäßige Würfel schneiden. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Kartoffeln mit Thymian in Öl gleichmäßig goldgelb anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### **Für die Sauce:**

2 EL frischer Meerrettich  
1 Limette  
1 EL Butter  
100 ml Sahne  
2 cl Wermut  
50 ml Fischfond  
2 Lorbeerblätter  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butter in einem Topf auslassen und eine Nussbutter herstellen. Limette schälen und filetieren. Zur Butter geben und schwenken. Lorbeerblätter abzapfen hinzugeben. Mit Wermut ablöschen, dann Fischfond und 50 ml Sahne angießen und reduzieren. Sauce durch ein Sieb passieren.

Meerrettich schälen und reiben. Sauce mit Meerrettich, Salz und Pfeffer abschmecken. Restliche Sahne schlagen, zur Sauce geben und diese schaumig aufmixen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Christoph Ruffer

## Zander mit Spitzkohl-Roulade, Meerrettich-Kartoffelstampf und Weißweinsauce

Zutaten für zwei Personen

### Für den Fisch:

2 Zanderfilets, mit Haut  
Butter zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zanderfilets waschen und trockentupfen. Haut des Zanders einschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und in Butter in der Pfanne auf der Hautseite braten. Fisch beschweren, damit die Haut sich nicht wölbt. Kurz vor Ende des Bratens nochmals Butter dazugeben. Mit Salz würzen.

### Für die Spitzkohl-Roulade:

1 Spitzkohl  
1 Orange  
1 Zitrone  
50 g Butter  
1 Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle  
Eiswasser

Zwei große Spitzkohlblätter abziehen, in heißem Wasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Abtropfen lassen. Auf der Arbeitsfläche ausbreiten.

Restlichen Spitzkohl putzen, in kleine Streifen schneiden und in Salzwasser garen. Ebenfalls anschließend in Eiswasser abschrecken, dann gut abtropfen lassen. Orange halbieren und Saft auspressen. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, trockentupfen und die Schale abreiben. Muskatnuss reiben und 1 Msp. auffangen. Orangensaft, Butter und Zitronenabrieb zu den Spitzkohlstreifen geben und vermengen, dann alles mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Mittig auf die großen Spitzkohlblätter geben, eng aufrollen und schließlich in kleine Stücke schneiden.

### Für den Meerrettich-Kartoffelstampf:

6 Kartoffeln  
¼ Wurzel Meerrettich  
1 EL Butter  
100 ml Sahne  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in Salzwasser garen. Ausdämpfen lassen und stampfen. Mit Sahne und Butter vermischen. Meerrettich schälen, reiben und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Sauce:

1 Zwiebel  
2 Schalotten  
100 ml Sahne  
150 ml Weißwein  
100 ml franz. Wermut  
200 ml Gemüsefond  
½ Bund Dill  
1 EL Butter, zum Anschwitzen  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Schalotten abziehen, hacken, in Butter anschwitzen, mit Wermut ablöschen und Weißwein dazugeben. Mit Gemüsefond auffüllen und köcheln lassen. Kräftig reduzieren lassen und Sahne dazugeben. Erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sauce leicht anpürieren und durch ein Sieb passieren. Dill abbrausen, trockenwedeln und feinschneiden. Dill unter die Sauce rühren.

### Für die Garnitur:

¼ Wurzel Meerrettich  
1 Zweig Dill

Meerrettich schälen und über das Gericht raspeln. Dill abbrausen, trockenwedeln und auf den Fisch legen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 21. April 2020** ▪  
**Zusatzgericht von Mario Kotaska**



**Mario Kotaska**

**Zanderfilet im Kartoffelmantel mit Rotweinbutter und Spitzkohl-Meerrettich-Gemüse**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Fisch:**  
2 Zanderfilets, ohne Haut  
Mehl, zum Mehlieren  
Szechuanpfeffer, zum Würzen  
Salz, aus der Mühle

Fisch waschen und trockentupfen. Szechuanpfeffer in einem Mörser zerstoßen. Fisch mit Salz und Pfeffer würzen, dann die Hautseite des Zanders mehlieren.

**Für den Kartoffelmantel:**  
1 Kartoffel  
1 Ei  
1 EL Butter  
2 Zweige Thymian  
1 Muskatnuss, zum Reiben  
Olivenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle

Kartoffel schälen und fein reiben. Muskatnuss reiben, 1 Msp. auffangen und Kartoffeln mit Salz und Muskat würzen. Ziehen lassen und überschüssiges Wasser ausdrücken. Ei trennen und Eiklar unter die Masse rühren.

Kartoffelmasse auf die Fischhaut geben und glattstreichen. Fisch mit der Kartoffelmasse nach unten in die Pfanne mit Öl legen und anbraten. Thymian abrausen und trockenwedeln. In die Pfanne geben. Eine Flocke Butter hineingeben. Fischfilets wenden und garziehen lassen.

**Für die Rotweinbutter:**  
1 Schalotte  
2 EL kalte Butter  
200 ml Rotwein  
Olivenöl, zum Anschwitzen  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen und sehr fein würfeln und in einer Pfanne mit Öl anschwitzen. Mit Rotwein ablöschen und sirupartig einkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen und kurz vor dem Servieren mit kalter Butter emulgieren.

**Für das Gemüse:**  
½ Spitzkohl  
2 EL Meerrettich  
1 rote Zwiebel  
1 Zitrone  
1 TL Senf  
2 Zweige Thymian  
1 Prise Zucker  
1 Muskatnuss, zum Reiben  
Olivenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spitzkohl putzen, halbieren, Strunk entfernen und in Streifen schneiden. Thymian abrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und hacken. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Muskatnuss reiben und 1 Msp. auffangen. Zwiebel abziehen und kleinschneiden. Zwiebel in einer Pfanne mit Öl anschwitzen und mit Zitronensaft ablöschen. Spitzkohl hinzugeben und mitbraten. Mit Senf, Salz, Pfeffer, Muskat, einer Prise Zucker und Thymian abschmecken. Zum Schluss Meerrettich schälen, reiben und untermischen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.