

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 02. September 2020** ▪  
**Tagesmotto „Fisch“ mit Cornelia Poletto**



**Claudia Engelhardt**

**Saiblings-Nocken mit Mangold und Petersilienkartoffeln**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Saiblings-Nocken:**

250 g Saiblingsfilet, ohne Haut  
 40 g Kapern in Salzlake  
 1 Zitrone  
 1 Ei  
 60 ml Milch  
 60 ml Sahne  
 30 g Semmelbrösel  
 Muskatnuss, zum Reiben  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Saiblingsfilet von Gräten befreien, waschen, trockentupfen und fein würfeln. Semmelbrösel in der Milch für ca. 5 Minuten einweichen, dann ausdrücken.

Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen.

Ei trennen, dabei das Eiweiß auffangen. Fisch mit Kapern, Sahne, Semmelbröseln und Eiweiß in einen Mixer geben und fein zerkleinern. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben.

Fischmasse mit Zitronenabrieb, Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Nocken aus der Masse stechen und in das kochende Wasser gleiten lassen. Ca. 8 Minuten ziehen lassen.



Beim Kauf von **Saibling** sollten Sie darauf achten, dass der Fisch aus nachhaltiger Fischerei stammt. WWF empfiehlt insbesondere Produkte, die mit einem **Bio Label (Aquakultur)** sowie mit dem **ASC Label (Aquakultur)** gekennzeichnet sind. Empfehlenswert sind Fische, die aus Europa und der Schweiz stammen und in Kreislaufanlagen gezüchtet werden, außerdem Fische aus Island, die aus Teichanlagen und Durchflussanlagen stammen.

**Für den Mangold:**

400 g bunter Mangold  
 40 g getrocknete Tomaten in Öl  
 1 rote Zwiebel  
 150 ml Sahne  
 100 ml Gemüsefond  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Tomaten ein wenig abtropfen lassen und in Streifen schneiden

Mangold putzen, waschen und trockentupfen. Mangoldstiele von den Blättern trennen und in schmale Streifen schneiden. Blätter in etwas breitere Streifen schneiden.

Tomaten und Zwiebel in etwas Öl der Tomaten andünsten, Mangoldstiele sowie Fond dazugeben und zugedeckt 4 Minuten garen. Dann Sahne angießen, aufkochen lassen und schließlich die Mangoldblätter zugeben und durchschwenken. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Petersilienkartoffeln:**

300 g festkochende Kartoffeln  
 1 EL Butter  
 4 Zweige glatte Petersilie  
 1 EL Kümmelsamen  
 Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in gleichmäßig große Stücke schneiden. In Salzwasser mit Kümmelsamen weichkochen, danach das Wasser abgießen. Petersilie abrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Petersilie und Butter unter die fertigen Kartoffeln mischen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.