

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 10. August 2020** ▪  
**Leibgericht mit Björn Freitag**



Lars Förster

**Panko-Fischstäbchen mit Asia-Spitzkohl und Wasabi-Kartoffelpüree**

Zutaten für zwei Personen

**Für das Wasabi-Kartoffelpüree:**

400 g mehlig kochende Kartoffeln  
 100 ml Milch  
 300 g Butter  
 ½ EL Wasabi-Paste  
 Salz, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen, waschen und halbieren. Zugedeckt in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen.

Kartoffeln abgießen. Milch und Butter in einem Topf leicht erhitzen und zu den Kartoffeln geben. Mit einem Kartoffelstampfer oder einer Kartoffelpresse zu cremigem Püree stampfen. Mit Wasabi-Paste und Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den Asia-Spitzkohl:**

½ Spitzkohl  
 100 g Kirschtomaten  
 1 Knoblauchzehe  
 1 EL Sesam  
 4 EL Teriyakisauce  
 2 EL neutrales Öl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Äußere Blätter vom Spitzkohl entfernen und den Strunk herausschneiden.

Kohl waschen und von der Spitze bis zum Strunk in feine Ringe schneiden oder fein hobeln. Tomaten waschen und halbieren. Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und wieder herausnehmen.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Öl in der Pfanne erhitzen.

Knoblauch darin andünsten. Kohl und Tomaten kurz mitdünsten, den gerösteten Sesam mit dazu geben und mit Teriyakisauce ablöschen und 3-5 Minuten weiterdünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Fischstäbchen:**

400 g Kabeljaufilet  
 1 Zitrone  
 1 Ei  
 2 EL Mehl  
 80 g Panko  
 ½ TL Chiliflocken  
 Rapsöl, zum Frittieren  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone halbieren und auspressen. Die Filets in passende Stücke schneiden, mit Salz, Pfeffer, ein wenig Zitronensaft würzen und abgedeckt kaltstellen.

Mehl, Salz, Pfeffer und Chiliflocken mischen. Eier verquirlen.

Eine Panierstraße mit Mehl, Ei und Panko in drei tiefen Tellern aufbauen. Fischstäbchen zuerst im Mehl wenden, dann vorsichtig durch die Eier ziehen und etwas abtropfen lassen. Zum Schluss in den Pankobröseln wenden.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Fischstäbchen darin bei mittlerer Hitze 6–8 Minuten rundherum goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier etwas abtropfen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.