

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 07. Oktober 2024** ▪
Leibgericht mit Björn Freitag



Katrin Hawkins

Fischpflanzerl mit Zitronen-Mayonnaise, Kartoffelstroh und Gurken-Radieschen-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Fischpflanzerl:

200 g Saiblingsfilet, ohne Haut
 200 g Lachsforellenfilet, ohne Haut
 3 Frühlingszwiebeln
 1 rote Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 2 Zitronen, Saft & Abrieb
 1 Ei
 ½ Bund Petersilie
 1 Prise Piment d'Espelette
 ½ TL edelsüßes Paprikapulver
 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
 1 TL gemahlener Ingwer
 1 TL gemahlener Kurkuma
 50 g Panko
 1 Dinkelbrötchen
 2 EL Olivenöl
 Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen. Den Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Aus Piment d'Espelette, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Ingwer und Kurkuma eine Gewürzmischung herstellen. Fischfilets in eine Auflaufform legen und mit etwas Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen. Für 10 Minuten in den Ofen geben.

Frühlingszwiebel putzen und schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und ebenfalls klein schneiden. Dinkelbrötchen klein hacken.

Frühlingszwiebeln, Zwiebel, Knoblauch, Petersilie, Panko, Dinkelbrötchen, Zitronenabrieb und restlichen Saft in einen Multizerkleinerer geben und mixen. Mit Salz und Pfeffer und zuvor hergestellter Gewürzmischung würzen. Ei verquirlen und unter die Masse mischen.

Fisch aus dem Backofen nehmen, kurz auskühlen lassen und mit einer Gabel auseinanderzupfen. Fisch unter die Masse heben und daraus Pflanzlerl formen. In einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten braten, bis sie schön braun sind.

Für den Gurken-Radieschen-Salat:

1 Gurke
 1 Bund Radieschen
 1 Zitrone, Saft
 2 EL Sauerrahm
 1 EL süßer Senf
 2 Zweige Dill
 2 EL Olivenöl
 1 Prise Fleur de sel
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke waschen, längs halbieren und Fruchtfleisch entfernen. In kleine Stücke schneiden. Radieschen waschen und in feine Scheiben schneiden. Dill hacken.

Alles zusammen in eine kleine Schüssel geben.

Zitrone auspressen und Saft mit Sauerrahm, Dill, Senf, Salz, Pfeffer und Olivenöl verrühren. Über den Salat geben und etwas ziehen lassen.

Für die Zitronen-Mayonnaise:

1 Ei
 ½ Zitrone, Saft & Abrieb
 2 EL Dijonsenf
 1 EL Weißweinessig
 200 ml Rapsöl
 ½-1 TL Fleur de sel

Zitrone heiß abwaschen und Zesten abziehen. Saft auspressen. Ei mit Zitronensaft, Senf und Salz in ein hohes Rührgefäß geben und mit dem Pürierstab kurz aufmixen. Langsam das Öl einfließen lassen und dabei weitermixen bis eine Emulsion entsteht. Mit Zitronenabrieb, Salz und Essig abschmecken.

Für das Kartoffelstroh: Kartoffeln schälen und mit einem Spiralschneider in kleine, dünne Spiralen schneiden. Mit Küchenkrepp trockentupfen. In Mehl wenden und in der Fritteuse goldbraun und knusprig ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Mit Salz würzen.

2 mittelgroße, festkochende Kartoffeln
Mehl, zum Mehlieren
Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren
1 Prise Fleur de sel

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF empfiehlt es sich **Saibling** aus folgenden Fanggebieten zu kaufen (Stand Oktober 2024):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Europa. Aquakultur (Kreislaufanlagen)
- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island, Aquakultur, (Durchflussanlagen)

Laut WWF empfiehlt es sich **Lachsforellen** (auch Bach-/Seeforellen genannt) aus folgenden Fanggebieten zu kaufen (Stand Oktober 2024):

- 1. Wahl: Bachforelle, Seeforelle: Österreich. Aquakultur: Teichanlagen, Durchflussanlagen
- 2. Wahl: Bachforelle, Seeforelle: Deutschland, Finnland. Aquakultur: Durchflussanlagen, Netzkäfiganlagen
- 2. Wahl: Bachforelle, Seeforelle: Binnengewässer Schweiz, Nordirland. Wildfang: Stellnetze-Kiemennetze