

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 31. Oktober 2024** ▪
ChampionsWeek ▪ "Warenkorb" mit Robin Pietsch

1. Zanderfilet, mit Haut
2. Bauernspeck
3. Perlgraupen
4. Süßkartoffeln
5. Lauch
6. Boskop-Apfel
7. Blätterteig
8. Mascarpone
9. Mandelblättchen
10. Kakaopulver
11. Cassislikör
12. Aceto Balsamico

Basics

Eier	Sahne	Milch
Butter	Mehl Semola	Stärke
Schalotten	weiße Zwiebeln	rote Zwiebeln
Ingwer	Knoblauch	Zitrone Limette Orange
Rotwein	Weißwein	Weißweinessig
Honig	Senf	Gemüse- und Fleischfond
Olivenöl	neutrales Öl	Parmesan
Muskatnuss	Lorbeer	Thymian
Rosmarin	Petersilie	Chili, aus der Mühle
Zucker	Salz	Schwarzer Pfeffer



Robin Lursky

Sous-vide gegartes Zanderfilet auf Süßkartoffel-Creme mit Graupen-Apfel-Salat und Cassis-Ingwer-Schaum

Zutaten für zwei Personen

Für das Zanderfilet:

- 2 Zanderfilets, mit Haut
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zitrone, Abrieb
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Zweig Thymian
- 100 ml Olivenöl
- Öl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Zanderfilet von der Haut befreien und Haut zur Seite legen.

Zanderfilet zusammen mit etwas Olivenöl, Rosmarin, Thymian, Knoblauch und Zitronenschale vakuumieren und im Wasserbad bei 55 Grad für 20 Minuten garen. Anschließend das Filet kurz auf der Hautseite in Öl knusprig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Haut des Zanders in einer Pfanne, beschwert mit einem Topf, knusprig braten und als Garnitur verwenden.

Für den Salat:

- 150 g Perlgraupen
- 1 Boskop-Apfel
- 1 Stange Lauch
- 1 Schalotte
- 1 Limette, Abrieb
- 200 ml Gemüsefond
- 20 ml Weißweinessig
- 50 ml Olivenöl
- 1 Zweig glatte Petersilie
- Chili, aus der Mühle
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Perlgraupen in Gemüsefond bissfest garen. Apfel in feine Würfel

schneiden und mit den abgekühlten Graupen vermischen. Mit Olivenöl, Chili, Salz und Pfeffer abschmecken. Schalotte abziehen und feinhacken. Lauch in feine Ringe schneiden. Petersilie hacken. Petersilie, Lauch, Schalottenwürfel, etwas Limettenabrieb und Weißweinessig zu den Perlgraupen geben und vermengen.

Für die Süßkartoffel-Creme:

- 2 Süßkartoffeln
- 100 ml Sahne
- 100 ml Milch
- 50 g Butter
- Muskatnuss, zum Reiben
- Salz, aus der Mühle

Süßkartoffeln schälen, in Stücke schneiden, in gesalzenem Wasser

weichkochen und abgießen. Anschließend mit Butter, Sahne und Milch pürieren. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken und ggf. durch ein feines Sieb streichen.

Für den Cassis-Ingwer-Schaum:

1 Schalotte
1-2 cm Ingwer
1 Zitrone, Saft & Abrieb
100 ml Sahne
1 EL Butter
20 ml Cassislikör
50 ml Weißwein
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Cassislikör, Weißwein, Ingwer und Sahne in Butter und zerlassenen Schalottenwürfeln leicht erwärmen und mit einem Stabmixer aufschäumen. Mit Zitronensaft, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF sollte man beim Kauf von **Zander** auf Fische aus folgenden Fanggebieten zurückgreifen, um eine Überfischung zu vermeiden (Stand Mai 2024):

- 1. Wahl: Dänemark, Deutschland, Niederlande, Schweiz, Aquakultur: geschlossene Kreislaufanlagen
- 1. Wahl: Peipsi-See (Estland und Russland), Wildfang: Stellnetze-Kiemennetze, Umschließungsnetze (Ringwaden), Reusen (Fallen)
- 1. Wahl: Binnengewässer: Schweiz. Wildfang: Handleinen-Angelleinen