

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 28. Oktober 2024** ▪
ChampionsWeek ▪ **"Omas Klassiker 2.0" mit Robin Pietsch**



Robin Lursky

**Fischstäbchen im Tramezzini-Mantel mit Orangen-
Kartoffelstampf, Broccoli und Miso-Hollandaise**

Zutaten für zwei Personen

Für die Fischstäbchen:

200 g dünnes Saiblingsfilet, ohne Haut
4 Tramezzini-Scheiben
1 Ei
2 EL Sojasauce
Neutrales Öl, zum Braten
Zitronenpfeffer, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Fisch in dünne „Stäbchen“ schneiden und mit Sojasauce bestreichen. Ei trennen und das Eiweiß auffangen. Tramezzini dünn ausrollen. Fischstäbchen mit Zitronenpfeffer würzen, mit Eiweiß bestreichen und in die Tramezzini-Scheiben einwickeln. Fischstäbchen in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten, bis sie goldbraun und knusprig sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Stampf:

250 g mehlig kochende Kartoffeln
½ Orange, Saft
1 TL Butter
50 ml Sahne
50 ml Milch
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in gesalzenem Wasser kochen, bis sie weich sind. Abgießen, ausdampfen lassen und stampfen. Orange auspressen. Orangensaft, etwas geriebene Orangenschale, Butter und heiße Milch-Sahne-Mischung mit etwas Muskatnussabrieb hinzugeben. Alles gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Broccoli:

150 g Broccoli
½ Knoblauchzehe
1 TL Honig
2 TL Sojasauce
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Broccoli in kochendem Salzwasser kurz blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Danach in einer Pfanne mit etwas Olivenöl, angedrücktem Knoblauch, Sojasauce und Honig kurz anbraten, um ihm ein leichtes Röstaroma zu verleihen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Miso-Hollandaise:

1 kleine Zwiebel
1 Zitrone, Saft
1 Ei
50 g Butter
1 TL Misopaste
2 Tropfen Weißweinessig
1 Stange Zitronengras
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und feinhacken. Ei trennen und Eigelb mit einem Schuss Wasser über einem heißen Wasserbad schaumig schlagen. Zitronengras in Butter mit Zwiebel schmelzen lassen und unter ständigem Rühren einfließen lassen bis eine cremige Sauce entsteht. Anschließend etwas Misopaste unter die Masse mischen und mit Zitronensaft, Weißweinessig, Salz und Pfeffer abschmecken. Zitronengras vor dem Servieren herausnehmen.

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, (Durchflussanlage)