

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 02. Januar 2025 ▪  
**Leibgericht mit Cornelia Poletto**



Benjamin Neukirchen

**Fischstäbchen mit Cornflakes-Parmesan-Panierung,  
 Remoulade, Drillingen und Gurkensalat**

Zutaten für zwei Personen

**Für den Fisch:**

1 Kabeljaufilet, ohne Haut, entgrätet  
 200 g ungesüßte Cornflakes  
 50 g Grana Padano  
 2 Eier  
 Butter, zum Anbraten  
 1 TL Senf  
 25 g Mehl  
 Sonnenblumenöl, zum Anbraten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Fisch in stäbchenartige Filets schneiden. Cornflakes mit den Händen fein bröseln, Grana Padano fein reiben und zu den Cornflakes geben. Eine Panierstraße aus Mehl, den Eiern und der Cornflakes-Käse-Mischung bereitstellen. Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und mit Senf einreiben. Erst im Mehl, dann in Ei und als letztes in der Cornflakes-Mischung panieren.

Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch von jeder Seite ca. 2 Minuten goldgelb braten. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**Für die Remoulade:**

2 Cornichons  
 1 TL Kapern  
 1 Zitrone, Saft  
 3 Eier  
 1 TL Crème fraîche  
 1 TL Senf  
 1 Bund Petersilie  
 Sonnenblumenöl, zum Anbraten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einen Topf mit Wasser erhitzen und ein Ei darin hart kochen. Dann pellen.

Zitronensaft auspressen. Kapern, Cornichons, sowie das gekochte Ei klein hacken. Petersilie hacken.

Zwei Eier trennen und dabei das Eigelb auffangen und in eine Schüssel geben. Öl nach und nach zum Eigelb dazugeben und dabei mit einem Schneebesen kräftig rühren, dass es emulgiert. Wenn die Masse die gewünschte Konsistenz erreicht hat, die restlichen Zutaten dazugeben und gut vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

**Für die Kartoffeln:**

300 g Drillinge  
 1 Knoblauchzehe  
 1 EL Butter  
 1 Bund Petersilie  
 3 Zweige Thymian  
 2 Zweige Rosmarin  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln in einem Topf mit Wasser garkochen.

Kurz bevor die Kartoffeln gar sind, Kartoffeln abgießen und beiseitestellen. Kartoffeln halbieren. Knoblauchzehe abziehen und halbieren. In einer Pfanne die Butter erhitzen, danach die halbierten Kartoffeln zusammen mit der halbierten Knoblauchzehe in die Pfanne geben und die Kartoffeln darin braten, bis die gewünschte Bräune erreicht ist. Petersilie hacken und hinzugeben. Rosmarin und Thymian hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

<b>Für den Gurkensalat:</b>	Salatgurke schälen und in dünne Scheiben schneiden, leicht salzen und beiseitestellen, dass sie entwässern. Dill hacken.
1 Salatgurke	
1 Zitrone, Saft	Aus dem Weißweinessig, Olivenöl, Zucker, dem gehackten Dill sowie den Senfkörnern eine Marinade herstellen.
2 EL Weißweinessig	
1 Bund Dill	Nach ca. 10 Minuten die Gurkenscheiben abtupfen und mit der Marinade vermengen. Zitronensaft auspressen. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken.
2 TL Senfkörner	
Olivenöl, zum Abschmecken	
Zucker, zum Abschmecken	
Cayennepfeffer, zum Würzen	
Salz, aus der Mühle	
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle	

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist der **Kabeljau** nur bedingt zu empfehlen. Wenn er auf dem Teller landet, dann sollte er aus folgenden Fanggebieten stammen (Stand Dezember 2024):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Barentssee, Norwegische See, Spitzbergen, Bäreninsel ("Nordostarktis" - ICES 1,2). Langleinen, Stellnetze-Kiemennetze
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island (ICES 5.a). Langleinen, Grundsleppnetze
- 2. Wahl: Nordpazifik FAO 61, 67: Beringsee (USA). Wildfang