

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 22. Januar 2025** ▪
Finalgericht von Mario Kotaska



**Kross gebratenes Zanderfilet mit Senfsauce, zweierlei
Wirsing und Petersilienkartoffeln**

Zutaten für zwei Personen

Für das Zanderfilet:

2 Zanderfilets à 140 g, mit Haut,
grätenfrei
10 g Butter
2 Zweige Thymian
1 TL Mehl
10 ml Sonnenblumenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zanderfilets salzen und pfeffern und auf der Hautseite leicht mehlieren. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filets mit den Thymianzweigen kross anbraten. Butter hinzugeben. Erst ganz zum Schluss wenden und sofort servieren.

Für die Sauce:

2 Schalotten
20 g Butter
80 ml Sahne
50 ml Crème fraîche
50 ml Weißwein
50 ml Wermut
1 EL scharfer Senf
2 EL grober Dijonsenf
4 Zweige Estragon

Schalotten abziehen und würfeln. Schalotten in Butter anschwitzen. Mit Weißwein und Wermut ablöschen. Estragon abzupfen und die Stiele hinzugeben. Blätter fein hacken und gegen Ende hinzugeben. Um ca. die Hälfte einreduzieren lassen und mit Senf, Sahne und Crème fraîche auffüllen. Aufkochen, mixen und passieren. Vor dem Servieren mit grobem Senf und gehacktem Estragon abschmecken.

Für den Wirsing:

½ Kopf Wirsing
1 kleine rote Zwiebel
1 Zitrone, Abrieb
250 ml Sahne
5 Zweige glatte Petersilie
1 Msp. gemahlener Kümmel
Muskatnuss, zum Reiben

Wirsing von den äußeren Blättern befreien. Zwei Blätter abtrennen und die Rippe entfernen. Leicht salzen und mit Kümmel würzen. Auf einem Gitter im Ofen bei 180 Grad ca. 10 Minuten zu Chips trocknen.

Zwiebel abziehen und hobeln. Den restlichen Wirsing ohne Strunk in feine Julienne schneiden und zusammen mit der Zwiebel gründlich mit Salz verkneten. Zitronenschale abreiben. Mit Sahne, Muskatnuss und Zitronenabrieb zu einem Rahmwirsing einkochen und zum Schluss mit gehackter Petersilie abschmecken.

Für die Kartoffeln:

6 kleine festkochende Kartoffeln
20 g Butter
4 Zweige glatte Petersilie
1 Lorbeerblatt

Petersilie hacken. Kartoffeln schälen und in einem Topf mit kaltem Wasser, Lorbeerblatt und Salz aufstellen und ca. 20 Minuten weichkochen. Dann mit Butter und etwas Kochwasser abglasieren und in gehackter Petersilie schwenken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Zusatzzutaten von Joshua: *Joshua würzte die Wirsingchips nicht mit Kümmel, sondern mit gemahlener Fenchel, Knoblauch, Rosa Pfeffer. Den Knoblauch gab er mit zum Zander und den Rosa Pfefferr nutzte er als Dekoration.*

Zusatzzutaten von Andrea: *Andrea nutzte Zitronenabrieb für den Zander und den Saft für den Rahmwirsing. Den Knoblauch gab sie zum Zander sowie zum Rahmwirsing. Den Dill verwendete sie als Garnitur.*



Laut WWF ist es ratsam **Zander** aus folgenden Fanggebieten zu kaufen (Stand Dezember 2024):

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