

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 20. März 2025 ▪
Tagesmotto „Frühlingsküche“ mit Viktoria Fuchs



Anja Crhak

Spinatnocke mit konfiertem Saibling, Buttermilchsud, Bärlauchöl und Fischhaut-Chip

Zutaten für zwei Personen

Für den Saibling:

2 Saiblingfilets à 100 g, mit Haut
250 g Butter
1 Knoblauchzehe
1 Zweig Thymian
250 g Butter
Salz, aus der Mühle

Den Ofen auf 70 Grad Heißluft vorheizen.

Saibling waschen, trocken tupfen und von der Haut entfernen. Haut für den Chip beiseitelegen.

Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze langsam schmelzen, bis sie leicht nussig duftet (nicht zu dunkel werden lassen). Butter in eine ofenfeste Form gießen. Ca. 50 ml für den Buttermilchsud durch ein Passiertuch passieren.

Knoblauchzehe abziehen und mit Thymianzweig in die geschmolzene Butter geben. Saiblingfilets salzen und vorsichtig in die Butter legen. Im vorgeheizten Ofen bei 70 Grad ca. 15 Minuten garen, bis der Fisch zart ist. Vorsichtig herausnehmen und warmhalten.

Für die Spinatnocke:

30 g mehlig kochende Kartoffeln
200 g frischer Blattspinat
100 g Knoblauchzehen
300 ml Vollmilch
1 Zitrone, Saft & Abrieb
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle

Zuerst eine Kartoffel-Knoblauch-Paste herstellen. Dafür Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. In einem Topf die Kartoffeln und Knoblauch mit Vollmilch aufgießen. Beides sollte mit Milch bedeckt sein. Bei geschlossenem Deckel und mittlerer Hitze ca. 15 Minuten weich köcheln lassen.

Mischung passieren und die Kochflüssigkeit auffangen. Pürierte Mischung fein mixen, nach Bedarf etwas Kochflüssigkeit hinzufügen, bis eine glatte Paste entsteht. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken und warmhalten.

Dann den Spinat vorbereiten:

Gewaschenen Blattspinat kurz in kochendem Salzwasser blanchieren (ca. 1-2 Minuten). In Eiswasser geben, gut abtropfen lassen und ausdrücken, danach fein hacken. Mit ca. 3-4 EL der vorbereiteten Knoblauch-Paste mischen und abschmecken. Aus der warmen Spinatpaste eine große Nocke formen.

Für das Bärlauchöl:

100 g Bärlauch
250 ml Sonnenblumenöl

Bärlauch waschen, trocken tupfen und grob hacken.

Öl auf 60 Grad erhitzen. Öl mit dem Bärlauch in einem Standmixer auf hoher Stufe mixen. Durch ein feines Sieb oder ein Passiertuch in eine Schüssel abseihen, die im Eiswasser steht. Danach in eine Flasche füllen.

Für den Buttermilchsud: Passierte Nussbutter von oben in einen kleinen Topf geben und vorsichtig erwärmen. Buttermilch und Sahne hinzugeben und vorsichtig einrühren. Nicht kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und Zitronensaft abschmecken. Vor dem Servieren leicht schaumig aufmixen.

200 ml Buttermilch
50 ml Nussbutter (siehe Saibling)
50 ml Sahne
1 Zitrone, 1 TL Saft & Abrieb
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Fischhaut-Chip: Alle Fett- und Fleischreste von der Innenseite der Haut sauber abschaben. Backpapier in eine Pfanne legen und mit etwas Öl bestreichen. Pfanne erhitzen. Fischhaut etwas salzen, auf das Backpapier legen und mit einer Lage Backpapier bedecken. Mit einem Topf beschweren, die Fischhaut zwischen den Backpapierlagen auf geringer bis mittlerer Stufe knusprig braten. Dabei die Hitze ständig kontrollieren, eventuell reduzieren, am Ende muss die Haut platt und knusprig sein. Vor dem Servieren ggfs. nochmal salzen.

Spinatnocke formen und in die Mitte des Tellers setzen. Fisch abtropfen und ebenfalls auf den Teller legen. Buttermilchsud aufschäumen und in den Teller gießen. Lachshaut in Nocke stecken. Öl auf Teller träufeln. Mit ein paar essbaren Blüten dekorieren und servieren.



Der Saibling wird vom WWF aus folgenden Fanggebieten empfohlen (Stand Januar 2025):

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