

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 28. März 2025 ▪
Zusatzgericht von Alexander Kumptner



Zander mit rotem Curry-Sud

Zutaten für zwei Personen

Für den Zander:

150 g Zanderfilet, mit Haut
Neutrales Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Zanderfilet in einer Pfanne zuerst auf der Hautseite in Öl anbraten. Anschließend wenden und auf der anderen Seite anbraten. Salzen und pfeffern.

Für den Curry-Sud:

2 küchenfertige Garnelen
100 g Shiitake
2 Karotten
½ Stange Lauch
2 festkochende Kartoffeln
50 g Erbsenschoten
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
5 g Ingwer
1 Limette, Saft
½ Orange, Saft
2 Zweige Koriander
200 ml Kokosmilch
100 ml Gemüsefond
1 EL Fischsauce
1 EL Yuzu-Saft
2 EL Currypaste
1 EL Tomatenmark
1 EL Sesamöl
Neutrales Öl, zum Anbraten

Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein hacken. Knoblauch, Zwiebel und Ingwer in einer Pfanne mit Öl anschwitzen. Shiitake putzen und kleinschneiden. Karotten schälen und ebenfalls kleinschneiden. Pilze und Karotten hinzugeben. Tomatenmark und Currypaste hinzugeben und anrösten. Ca. 1 EL neutrales Öl hinzugeben. Mit Gemüsefond und Kokosmilch ablöschen und den Sud aufkochen und einreduzieren lassen.

Kartoffeln schälen und kleinwürfeln. Erbsenschoten und Lauch putzen und fein schneiden. Erbsenschoten, Lauch und Kartoffeln zum Sud geben. Mit Sesamöl, Fischsauce, Yuzu-Saft und Limettensaft aromatisieren. Garnelen kleinschneiden und im Sud gar ziehen lassen. Koriander hacken und ebenfalls hinzugeben. Mit ca. 1 EL Orangensaft abschmecken.

Für die Garnitur:

1 Frühlingszwiebel

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und als Garnitur verwenden.



Beim Rösten von Tomatenmark und Currypaste ist es wichtig, stets dabei am Herd zu bleiben. Wird es zu kurz geröstet, fehlt es an Geschmackstiefe; wird es jedoch zu lange geröstet, kann es bitter werden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist es ratsam **Zander** aus folgenden Fanggebieten zu kaufen (Stand: März 2025):

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

Laut WWF sind **Garnelen** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand: März 2025):

- 1. Wahl: Vietnam Aquakultur: Bio-Aquakultur, White Tiger
Garnele (*Penaeus vannamei*) und Tiger-Garnele (*Penaeus
monodon*)
- 1. Wahl: Europa Aquakultur: Kreislaufanlagen mit Biofloc-
Technologie