

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 08. Mai 2025 ▪  
Tagesmotto „Mamas Küche“ mit Zora Klipp



Susanne Laeven

**Kabeljaufilet mit geschmortem Spargel, Kartoffelstampf und Petersilien-Öl**

Zutaten für zwei Personen

**Für den Kabeljau:**

400 g Kabeljaufilet ohne Haut  
½ Zitrone, Saft  
2 TL Weizenmehl  
Öl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.

Kabeljaufilet waschen und trocknen. In zwei Portionen schneiden, mehlieren und mit Salz, Pfeffer und Zitrone würzen. Dafür die Zitrone halbieren, eine Hälfte auspressen und die andere Hälfte für die Garnitur zur Seite legen. Fisch in einer Pfanne mit Öl bei hoher Hitze für 5 Minuten braten. Dann den Herd ausschalten und das Filet umdrehen. Dann von der anderen Seite garziehen lassen.



Den Fisch sollten Sie zu Hause immer einmal dünn mehlieren, bevor Sie ihn in die Pfanne geben. So wird er gleichmäßig ausgebacken.

**Für den Spargel:**

6 Stangen weißer Spargel  
4 Stangen grüner Spargel  
1 Zitrone, Frucht  
100 g Butter  
30 g brauner Zucker  
Salz, aus der Mühle

Spargel schälen und auf Alufolie legen. Zitrone in Scheiben schneiden. Salz, Butter Zitrone und Zucker über den Spargel geben. Aus der Alufolie eine Tasche formen, wobei die Kanten gut verschlossen werden. Taschen in den Ofen geben und für 15-20 Minuten im gar ziehen lassen. Spargel anschließend herausnehmen und warmhalten. Fond auffangen und für das Öl beiseitestellen.

**Für das Petersilien-Öl:**

100 g glatte Petersilie  
100 ml Olivenöl

Petersilie kleinhacken. Aufgefangenen Fond (s.o.) mit Petersilie und Olivenöl in einen Mixer geben und pürieren. Fertiges Petersilien-Öl in eine kleine Flasche abfüllen und kaltstellen.

**Für den Kartoffelstampf:**

6 mehligkochende Kartoffeln  
50 g Butter  
100 ml Milch  
Salz, aus der Mühle

Kartoffel schälen, in Stücke schneiden und für 15-18 Minuten in Salzwasser kochen. Anschließend abgießen und die Kartoffeln gemeinsam mit Butter und Milch zerstampfen.

**Für die Garnitur:**

2 Zweige Petersilie

Petersilie klein schneiden und das Gericht damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **Kabeljau** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand April 2025):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island (ICES 5.a), Langleinen