



3

1) DER ZANDER. Beim Filetieren ist Vorsicht geboten. Die Stacheln im Rückenrücken kann man übrigens gut mit einer Schere abschneiden

2) ABLÖSCHEN. Das Sauerkraut wird mit Noilly Prat abgelöscht. Ohne Deckel einkochen lassen, dann Fischfond und Sahne dazu geben

3) SPEERWURF. Manchmal darf man auch mit Essen spielen. Christina hat für uns aus Bubenspitze-Masse ihr Sportgerät nachgebaut

4) PROBIEREN NICHT VERGESSEN. Gewürzt wird mit Salz und Pfeffer nach Geschmack

5) ANGERICHTET. Schön drapiert macht sich der Zander wunderbar auf seinem Bett aus Sauerkraut. Die mit Roter Bete gefärbten Bubenspitze geben den nötigen Farbkontrast

6) PROST. Nach getaner Arbeit gönnen sich unsere Weltmeister ein Tröpfchen Riesling



5



6



Die Zanderfilets nur auf der Hautseite braten und mit sanftem Druck dafür sorgen, dass die gesamte Hautfläche Kontakt mit der Pfanne hat. So wird er besser gar.



# MEIN LEIBGERICHT

DIE ORTENAUER PROMINENZ VERRÄT IN #HEIMAT IHRE LEIBGERICHTE – HEUTE STEHEN MIT CHRISTINA OBERGFÖLL UND HEINER HASEIDL GLEICH ZWEI WELTMEISTER HINTER DEM HERD DES FORUM CULINAIRE

Mit gleich zwei Weltmeistern in der Küche kann eigentlich nichts mehr schief gehen. Speerwurfweltmeisterin Christina Obergföll und Grillweltmeister Heiner Haseidl kreuzen heute in der Küche die Kochlöffel.

Christinas Prämisse war einfach zu erfüllen: leicht und eiweißhaltig sollte es werden. Für Heiner fiel die Wahl also auf Zander aus dem Rhein. Ungewöhnlich dabei seine Kombination mit cremigem Sauerkraut und roten Bubenspitze. Aber eins können wir schon mal vorwegnehmen: Es wird extrem lecker!

Beide Weltmeister machen in Sachen Lebensmittel keine Kompromisse. „Boris und ich achten allein schon der Sportlichkeit wegen darauf, was wir zu uns nehmen“, sagt Christina. „Seit der Geburt unseres Sohnes Marlon kaufen wir aber noch bewusster als zuvor ein und bevorzugen regionale Produkte.“

Ähnlich sieht es Heiner Haseidl, der in Anspielung auf sein enzyklopädisches Fachwissen im Forum Culinaire gern *Lebensmittelchemiker* gerufen wird: „Für meine Familie gibt es nur die besten Produkte – ich möchte meinen Kindern die Chemikalien- oder Medikamenten-Cocktails der Industrie nicht antun und bin dafür auch gern bereit, etwas mehr auszugeben.“

Klare Ansage! Daher ist der Zander auch frisch von einem Angelverein aus der Umgebung und alle anderen Produkte ebenfalls von Anbietern aus der Region. Also: Genuss ohne Kopfzerbrechen – Mahlzeit! #

## Zander auf cremigem Apfel-Sauerkraut an Bubenspitze mit roter Bete

(für 4 Personen)

### DER ZANDER

600 g Zanderfilet, frisch mit Haut  
40 ml Rapsöl  
10 g Butter  
Thymianzweige

### SAUERKRAUT

50 g Zwiebeln, geschnitten  
5 g Knoblauch, fein gewürfelt  
25 g Butter  
25 g Zucker  
150 g Apfel, geschält und gewürfelt  
250 g Sauerkraut  
100 ml Noilly Prat  
150 ml Fischfond (Volks Fond)  
250 ml Sahne, 33 Prozent  
100 ml Crème fraîche  
3 g Kümmel, 1 Lorbeerblatt,  
2 Nelken und 1 g Fenchelsamen

### BUBENSPITZLE

400 g Kartoffeln, gekocht mit Schale  
50 g Rote Bete  
40 g Magerquark  
2 Eigelb  
70 g Mehl Type 405  
Für das Wasser  
2 l Wasser  
30 g Stärkemehl  
40 g Meersalz

### ZUBEREITUNG

Zwiebel und Knoblauch in Butter farblos anschwitzen. Zucker begeben und hell karamelisieren. Apfelwürfel und Sauerkraut zugeben und mit Noilly Prat ablöschen. Alles bei offenem Deckel einkochen lassen. Anschließend mit Fischfond und Sahne aufgießen. Kümmel, Lorbeer, Nelken und Fenchelsamen in einer Gewürzkugel zum Sauerkraut geben. 25 Minuten leicht köcheln lassen.

Hautseite des Zanders mehlieren, die Fleischseite mit schwarzem Pfeffer und Salz würzen. Rapsöl in der Pfanne erhitzen und Filets mit der Hautseite nach unten so lange braten, bis die Haut kross und die Filets zu zwei Drittel gegart sind. Hitze reduzieren, Butter und Thymian zugeben und mit einem Löffel die aufschäumende Butter über die Filets gießen. Gekochte Kartoffeln schälen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Rote Bete schälen und zusammen mit Quark und Eigelb fein pürieren. Alles mit Mehl zu einer kompakten Masse verarbeiten. Mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss kräftig abschmecken. Die Masse zu Schlangen walzen, etwa alle vier Zentimeter abstechen und mit den Händen zu Bubenspitze formen. Wasser zum Kochen bringen, Meersalz zugeben und Stärke einrühren (mit zusätzlich etwas Rote-Bete-Saft bleibt die Farbe der Schupfnudeln erhalten). Die Bubenspitze im siedenden Wasser so lange garen, bis sie an der Oberfläche schwimmen, abschöpfen und beiseite stellen. Vor dem Servieren in etwas Butter anbraten.