

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 04. Juni 2026** ▪
Zusatzgericht von Björn Freitag



Blitz-Bouillabaisse

Zutaten für zwei Personen

Für den Suppenansatz:

- 3 Kabeljaufilets, ohne Haut
- 3 Garnelen, mit Schale
- ½ Fenchelknolle
- 100 g Cherrytomaten
- 1 Frühlingszwiebel
- 2 Schalotten
- ½ Knolle junger Knoblauch
- ½ Chilischote
- ½ Orange, Abrieb
- 2 EL Crème fraîche
- 400 ml Fischfond
- 100 ml trockener Weißwein
- 30 ml Weißweinessig
- 2 EL Olivenöl
- 3 Zweige Dill
- 1 Sternanis
- 1 Prise Fenchelsamen
- 1 Prise Safran
- 1 TL Zucker
- Salz, aus der Mühle

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Cherrytomaten halbieren und bei mittlerer Hitze langsam anschmoren. Den oberen Teil der Fenchelknolle grob schneiden, Knoblauch in Scheiben schneiden und beides zugeben. Schalotten abziehen, Frühlingszwiebel putzen und beides in grobe Streifen beziehungsweise Ringe schneiden. Zum Gemüse geben, mit Zucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen. Chilischote in feine Ringe schneiden. Orangenschale abreiben und mit Sternanis, Fenchelsamen und der Chilischote zugeben. Mit Weißwein und Weißweinessig ablöschen und kurz einkochen lassen. Fischfond angießen.

Kabeljaufilets parieren, schöne Filetstücke für die Einlage beiseitelegen und Abschnitte zusammen mit den Garnelenschalen in den Ansatz geben. Safran hinzufügen und alles leicht salzen. Bouillabaisse zugedeckt etwa 10–15 Minuten sanft köcheln lassen. Anschließend durch ein feines Sieb passieren. Crème fraîche einrühren und mit einem Schuss Olivenöl verfeinern. Dill fein hacken und kurz vor dem Servieren unterrühren. Noch einmal mit Salz abschmecken.

Für die Einlage:

- 3 Kabeljaufilets, ohne Haut, von oben
- 3 Garnelen, von oben
- 200 g festkochende Kartoffeln
- ½ Fenchelknolle
- 1 gelbe Spitzpaprika
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 EL Meerrettich, aus dem Glas
- Olivenöl, zum Anbraten

Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Fenchel, Spitzpaprika und Frühlingszwiebel putzen und ebenfalls fein würfeln beziehungsweise in feine Ringe schneiden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zuerst die Kartoffelwürfel einige Minuten anbraten. Danach Fenchel, Paprika und Frühlingszwiebel zugeben und alles bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Meerrettich einrühren. Kabeljaufilets in mundgerechte Stücke schneiden und zusammen mit den grob geschnittenen Garnelen kurz vor dem Servieren zur Gemüsepfanne geben. Nur wenige Minuten gar ziehen lassen, damit der Fisch saftig bleibt.

Die Einlage auf tiefe Teller verteilen und mit der heißen Bouillabaisse auffüllen.



Laut WWF Fischratgeber sind **Kabeljau** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand Juni 2026*):

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

Laut WWF Fischratgeber sind **Garnelen** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand Juni 2026*):

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