

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 24. August 2026 ▪**
Leibgericht mit Johann Lafer



Megan Kohnen

„Gentse Waterzooi“: Cremiger Fisch-Eintopf mit Kartoffeln

Zutaten für zwei Personen

Für das „Waterzooi“:

100 g Kabeljaufilet, ohne Haut und ohne Gräten
 100 g Lachsfilet, ohne Haut und ohne Gräten
 100 g gekochte, gepulverte Nordseekrabben
 1 Karotte
 1 Stange Lauch
 1 Zwiebel
 2 Eier
 20 g Butter
 100 ml Sahne
 50 ml trockener Weißwein
 500 ml Fischfond
 50 g Schnittlauch
 50 g Kerbel
 1 g Safranfäden
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Kartoffeln:

200 g vorwiegend festkochende Kartoffeln

Den Kabeljau und Lachs je nach Größe in Stücke schneiden. Fischfond erwärmen und den Fisch darin pochieren. Wichtig ist, dass der Fond dabei nicht kocht. Den Kabeljau 9 Minuten und den Lachs 8 Minuten pochieren. Danach den Fisch aus dem Sud nehmen und beiseitestellen. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Karotte schälen und in Streifen schneiden. Lauch putzen und in breite Ringe schneiden. Das Gemüse in einem Topf mit Butter andünsten. Mit Weißwein ablöschen, anschließend mit dem Fischfond aufgießen und Safran hinzufügen. Das Ganze ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Eier trennen. Eigelbe mit der Sahne verquirlen und zum Schluss in den Fond gießen. Achtung: Der Fond darf nicht mehr kochen. Andernfalls gerinnt das Eigelb. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schnittlauch und Kerbel fein hacken und mit den Nordseekrabben über den Eintopf streuen.

Kartoffeln mit Schale kochen. Nach dem Kochen schälen und halbieren.

In einem tiefen Teller zuerst die Kartoffeln anrichten, anschließend den Fisch darüberlegen. Den Fisch-Gemüsefond darüber gießen und die Nordseekrabben darauf drapieren.



Laut WWF ist pazifischer **Lachs** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand August 2026):

- 1. Wahl: Nordostpazifik FAO 67: Alaska: Wildfang (alle Fangmethoden)
- 1. Wahl: Nordostpazifik FAO 67: Kanada: Buckellachs (*Oncorhynchus gorbuscha*), Ketalachs (*Oncorhynchus keta*): Umschließungsnetze (Ringwaden), Haken und Langleinen (Schleppangeln)

Laut WWF ist der **Kabeljau** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand August 2026):

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

Laut WWF sind **Nordseekrabben** nur bedingt zu empfehlen (Stand: August 2026):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Nordsee (ICES 4) Grundschieppnetze