

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 17. März 2023 ▪
Finalgericht von Johann Lafer



Gebratener Zander auf Paprikakraut mit Rieslingschaum und Petersilienkartoffeln

Zutaten für zwei Personen

Für das Kraut:

200 g Sauerkraut
1 rote Paprika
½ Zwiebel
1 EL Ajvar
25 g Butter
1 EL Butterschmalz
200 ml Gemüsefond
1 EL Zucker
½ EL edelsüßes Paprikapulver
½ TL geräuchertes Paprikapulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Paprika waschen, vierteln und von den Kernchen befreien. Die Viertel in Würfelchen schneiden und mit dem Fond im Mixer sehr fein pürieren. Den entstandenen Saft durch ein feines Tuch in einen Topf pressen. Zwiebel abziehen, in dünne Streifen schneiden und in heißem Butterschmalz anschwitzen. Mit Zucker bestreuen und etwas karamellisieren. Das Sauerkraut zufügen und mit anschwitzen. Beide Paprikapulver untermischen. Den Paprikasaft dazugießen und das Kraut unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze 15–20 Minuten einköcheln.

Das Kraut mit Butter und Ajvar verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Schaum:

1 Schalotte
150 ml Riesling
300 ml Fischfond
50 g Butter
150 g Sahne + 2 EL Sahne
1 EL Rapsöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen, würfeln und in Rapsöl anschwitzen. Mit Riesling ablöschen, Fischfond und 150 g Sahne zugießen und alles offen um die Hälfte einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Sahne anschlagen. Butter und 2 Esslöffel geschlagene Sahne zur Rieslingsauce geben und mit dem Pürierstab schaumig aufmixen.

Für den Fisch:

2 Zanderfilets à 150 g,
mit Haut
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone
2 Zweige Thymian
2 EL Rapsöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Knoblauch andrücken. Zanderfilets mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und zusammen mit dem Thymian und dem angedrückten Knoblauch in einer beschichteten Pfanne in Rapsöl auf der Hautseite ca. 5 Minuten braten. Wenden und auf der anderen Seite ca. 1 Minute braten. Pfanne vom Herd ziehen, den Fisch aber noch etwas darin ziehen lassen.



Laut WWF ist der **Zander** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Februar 2023):

- 1. Wahl: Dänemark, Deutschland, Niederlande (Aquakultur: geschlossene Kreislaufanlage)
- 1. Wahl: Peipsi See (Estland/Russland) (Wildfang: Stellnetze-Kiemennetze)
- 1. Wahl: Binnengewässer: Schweiz (Wildfang: Handleinen-Angelleinen)

Für die Kartoffeln: Kartoffeln schälen, in Salzwasser garen und abgießen.
3-4 Kartoffeln Petersilie hacken. Petersilie und Butter vor dem Servieren zu den
1-2 EL Butter Kartoffeln geben und durchschwenken.
1-2 Zweige glatte Petersilie
Salz, aus der Mühle

Das Kraut auf Tellern anrichten und den Fisch darauf platzieren. Den Schaum um das Kraut verteilen und servieren.

Zusatzzutaten von Chau: Neben Thymian und Knoblauch (siehe Zubereitung Fisch) gab Chau noch etwas Salbei mit in die Pfanne, in der er den Fisch briet.
Salbei
Sojalecithin Für einen besseren Stand/Halt mixte Chau vor dem Servieren
Schnittlauch Sojalecithin unter den Rieslingschaum. Den Schnittlauch benutzte Chau doch nicht.

Zusatzzutaten von André: André mehlierte die Hautseite des Zanderfilets, um sie knuspriger zu braten. Für einen besseren Stand/Halt mixte André vor dem Servieren
Estragon
Mehl Sojalecithin unter den Rieslingschaum.
Sojalecithin Aus dem Estragon wollte André ein Estragon-Öl herstellen, was ihm allerdings nicht gelang.

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 17. März 2023** ▪
Zusatzgericht von Johann Lafer



Krosse Entenbrust in Sesam mit Pak Choi und Unagi-Sauce

Zutaten für zwei Personen

Für die Unagi-Sauce:

1 Zitrone, davon Saft
 150 ml Sojasauce
 150 ml Mirin
 100 ml Sake
 150 g Zucker
 Speisestärke, zum Andicken

Die Sojasauce, Mirin, Sake und Zucker in einem Topf vermischen und einkochen lassen, bis eine dickflüssige Masse entsteht. Dabei mehrmals umrühren.

Wer möchte kann die Sauce mit etwas Speisestärke eindicken. Diese vorher unbedingt in etwas kaltem Wasser auflösen, sonst klumpt es.

Mit Zitronensaft abschmecken.

Für die Entenbrust:

300 g Entenfleisch, z.B. Entenbrust ohne Haut
 3 EL Sojasauce
 Unagi-Sauce, zum Glasieren (s.o.)
 3 EL Sesamöl + Sesamöl, zum Braten
 1 EL Zucker
 2 EL Semola di grano duro
 1 EL Speisestärke
 1-2 EL weißer Sesam

Entenfleisch von Fett/Haut und Sehnen befreien und in 1x1 cm große Würfel schneiden. Sojasauce, Sesamöl, Zucker, Semola und Stärke verrühren und das Entenfleisch damit marinieren.

Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und das marinierte Entenfleisch darin langsam und gleichmäßig kross braten.

Sesam und Unagi-Sauce zum Fleisch geben und damit „glasieren“. Alles braten, bis der Sesam leicht braun wird.



**PROFI
TIPP**

Wenn Sie geschnetzeltes Fleisch zubereiten, marinieren Sie es vor dem Braten mit Speisestärke und Sojasauce. Durch die Stärke wird das Fleisch beim Braten schön kross und der Fleischsaft tritt nicht sofort aus. Die Sojasauce verleiht dem Ganzen eine gewisse Würze.

Für den Pak Choi:

3 mittelgroße Pak Choi
 100 g rote Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 ½ rote Chilischote
 Unagi-Sauce, zum Abschmecken (s.o.)
 Sojasauce, zum Abschmecken
 Sesamöl, zum Braten
 1-2 Zweige Koriander
 Salz, aus der Mühle

Pak Choi in Salzwasser blanchieren. Kalt abschrecken und grob schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel in Streifen und Knoblauch in Scheiben schneiden. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Pak Choi klein schneiden und mit in die Pfanne geben. Alles gut durchschwenken und einige Minuten braten. Mit Unagi-Sauce und Sojasauce abschmecken. Koriander hacken, zum Gemüse geben und gut schwenken. Chili fein schneiden und je nach Geschmack unter das Gemüse heben.

Für die Garnitur:

1 reife Mango
 1 Zweig Koriander

Mango am Stein halbieren. Hälften dritteln und von der Schale befreien. In grobe Würfel schneiden. Korianderblättchen abzupfen und als Garnitur verwenden.

Das Entenfleisch mit dem Pak-Choi-Gemüse und der Mango auf Tellern anrichten. Mit Unagi-Sauce beträufeln, mit Koriander garnieren und schließlich servieren.