

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 27. Juni 2025** ▪  
**Finalgericht von Johann Lafer**



**Red Snapper mit Süßkartoffel-Kokos-Kruste, Pak Choi und Beurre blanc**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Red Snapper mit Süßkartoffel-Kokos-kruste:**

350 g Red Snapperfilet, ohne Haut und Gräten  
 75 g Süßkartoffeln  
 1 Kokosnuss  
 ½ Limette, Saft  
 25 ml Sahne  
 25 g Kokosfett  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 70 Grad Umluft vorheizen.

Red Snapperfilet abbrausen und trocken tupfen. 100 g davon wegschneiden und fein würfeln. Den Fisch mit Sahne in einem Mixer zu einer feinen Farce pürieren. Restliches Filet in vier gleich große Stücke schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft kräftig würzen. Kokosnus öffnen und ein Viertel des Fruchtfleischs vorsichtig mit einem kleinen Messer aus der Schale lösen. Süßkartoffel schälen. Beides in feine Streifen hobeln und miteinander mischen. Je eine Seite der Fischstücke gleichmäßig dünn mit etwas Farce bestreichen, großzügig Kokos-Süßkartoffelstreifen darauf verteilen und fest andrücken.

Fisch auf der Kokos-Kartoffel-Seite in heißem Kokosfett in einer großen beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten anbraten. Filetstücke wenden und für 10 Minuten in den Ofen geben.

**Für den Pak Choi:**

250 g junger Pak Choi  
 1 Schalotte  
 1 Knoblauchzehen  
 ½ kleine Chilischote  
 2 EL Sojasauce  
 1-2 EL Austernsauce  
 ½ EL Sesamöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pak Choi putzen und je nach Größe nochmals halbieren. Schalotten und Knoblauch schälen, Chili halbieren und entkernen. Alles in feine Streifen schneiden und in heißem Sesamöl in einem Wok kurz anschwitzen. Pak Choi zufügen und ca. 1 Minute unter ständigem Rühren zusammenfallen lassen. Dann mit Sojasauce ablöschen und ca. 2 Minuten dünsten. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen, Austernsauce unterheben. Gemüse auf Teller verteilen und mit dem gebratenen Fischtranchen servieren.

**Für die Beurre blanc:**

½ Schalotte  
 150 ml Sahne  
 40 g kalte Butter  
 100 ml Fischfond  
 50 ml Riesling  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen und in 1 EL Butter in einem kleinen Topf anschwitzen. Mit Riesling ablöschen. Fischfond und 50 ml Sahne zugießen und alles offen um die Hälfte einkochen lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen. 100 ml Sahne aufschlagen. 1 EL geschlagene Sahne und restliche kalte Butter zugeben und schaumig mixen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

**Zusatzzutaten von Lisa:**

1 Stange Zitronengras  
3 Kaffirlimettenblätter  
1 Prise weißer Pfeffer

*Das Zitronengras sowie die Kaffirlimettenblätter werden angedrückt, in der Mitte gebrochen und zur Beurre blanc gegeben. Zudem wird die Sauce mit weißem Pfeffer verfeinert.*

**Zusatzzutaten von Deniz:**

1 Orange, Abrieb  
1 Prise getrockneter Estragon

*Die Schale der Orange rieb Deniz ab und gab sie zur Beurre blanc. Außerdem gab er Orangenabrieb am Schluss über das Gericht zur Garnitur. Orangenfilets gab er zusätzlich auf den Teller. Die Beurre blanc schmeckte er mit Estragon ab.*



Laut WWF sind **Red Snapper** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand Juni 2025):

- 2. Wahl: Indischer Ozean (FAO 51, 57)  
(Handleinen und Angelleinen)

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 27. Juni 2025 ▪  
Zusatzgericht von Johann Lafer



### Kokos-Eintopf mit Edelfischen

**Für die Meeresfrüchte:**

- 1 Seezunge à 400 g
- 100 g Lachsfilet, ohne Haut
- 5 küchenfertige Garnelen, ohne Kopf und Schale

Den Kopf der Seezunge mit einer Schere entfernen. Mit einem scharfen Messer entlang des Rückgrats einen Schnitt machen und jeweils links und rechts die Filets von den Gräten lösen. Die Karkassen beiseitestellen, weil sie später mit in den Sud gegeben werden.

Garnelen längs am Rücken aufschneiden, entdarmen, von der Schale befreien, waschen und trockentupfen. Schale und Köpfe der Garnelen ebenfalls für den Sud aufbewahren.

**Für den Kokos-Sud:**

- 3 Pak Choi
- 3 Frühlingszwiebeln
- 2 Schalotten
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 50 g Ingwer
- 2 kleine Chilischoten
- 1 Limette, Saft & Abrieb
- 1 EL gelbe Currypaste
- 250 ml Kokosmilch
- 350 ml Geflügelfond
- 5 Zweige Koriander
- 2 EL Sesamöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Sesamöl in einem großen Topf erhitzen. Schalotten, Zwiebeln und Knoblauch abziehen, grob schneiden und in den Topf geben. Ingwer grob schneiden und zusammen mit Chilischoten ebenfalls in den Topf geben. Alles gut verrühren und anbraten. Gelbe Currypaste unterrühren. Mit Kokosmilch und Geflügelfond ablöschen. Gräten sowie Schalen und Köpfe der Garnelen hinzugeben. Den Sud bei mittlerer Hitze 5-10 Minuten köcheln lassen. Falls der Sud zu dick oder zu wenig erscheint mit Geflügelfond oder Wasser aufgießen. Seezungenfilets und Lachsfilet in mundgerechte Stücke schneiden und beiseite stellen. Den Sud durch ein Sieb in einen Bräter oder großen Topf abgießen. Die vorbereiteten Fischstücke und die geschälten Garnelen vorsichtig in den heißen Sud legen. Pak Choi waschen, Blätter kleinschneiden und in den Sud geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sud etwa 6 Minuten ziehen lassen, bis der Fisch gar ist. Korianderblätter abzupfen und hacken, Frühlingszwiebeln fein schneiden, Limette abreiben und Saft auspressen. Alles in den Sud geben und verrühren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut **WWF** sind **Seezungen** aus europäischen Kreislaufanlagen zu empfehlen. **Lachse** sind aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand Juni 2025*):

- 1. Wahl: Europa: Europa, Aquakultur: Kreislaufanlagen

**Garnelen** sind aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand Juni 2025*):

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