

**▪ Die Küchenschlacht – Menü am 29. August 2025 ▪
Finalgericht von Johann Lafer**



Für das Fischragout:

400 g küchenfertige Fischfilets ohne Haut, z.B. Rotbarsch, Seeteufel, Dorade

250 g Kirschtomaten

1 Zwiebel

2-3 Knoblauchzehen

1 kleine rote Chilischote

12 g frischer Ingwer

½ Zitrone, Frucht

75 ml Fischfond

25 ml Rotweinessig

1-2 EL Olivenöl

2-3 Zweige Thymian

1-2 TL Kurkumapulver

1 EL brauner Zucker

1 EL grobkörniges Meersalz

1 TL schwarze Pfefferkörner

Kreolisches Fischragout mit geröstetem Baguette und Sauce rouille

Zutaten für zwei Personen

Den Knoblauch abziehen, Ingwer schälen. Beides grob hacken. Mit Meersalz und Pfefferkörnern in einen Mörser geben. Die Mischung mit einem Stößel zu einer feinen Paste zerstoßen.

Kirschtomaten waschen, von den Rispen streifen und je nach Größe halbieren. Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und fein hacken. Zitrone heiß waschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden. Thymian abbrausen, trockenwedeln, die Blättchen abzupfen und hacken.

Fischfilets auf Gräten kontrollieren, kalt abbrausen, trocken tupfen, anschließend in etwa 3 cm breite Stücke schneiden.

Öl in einer flachen, breiten Schmorpfanne erhitzen, Zwiebelstreifen und Chili darin etwa 3 Minuten dünsten, bis sie glasig sind. Dann die Knoblauch-Ingwer-Paste hinzufügen und mit Kurkumapulver würzen.

Tomaten und Thymian dazugeben und untermischen. Zucker darüberstreuen und schmelzen lassen, dann mit Essig ablöschen.

Fischfond dazu gießen und zugedeckt köcheln lassen. Dann die Zitronenscheiben und Fischstücke auf die Tomaten legen und vorsichtig untermischen, zugedeckt bei kleiner Hitze fertig garen, ggf. mit Salz nachwürzen. Die Fischstücke sollten glasig sein.

Für die Mayonnaise:

1 Ei, Gr. M

1 TL Dijonsenf

200-250 ml neutrales Pflanzenöl

Salz, aus der Mühle

Das Ei trennen und das Eigelb auffangen. Eiweiß anderweitig verarbeiten. Eigelb und Senf in einen hohen Mixbecher geben und mit einem Stabmixer kurz aufmixen. 200-250 ml neutrales Pflanzenöl zügig dazu geben und von unten nach oben ziehen, bis eine Mayonnaise entsteht. Achtung: Die Mayonnaise so lange unten am Becherboden mixen, bis die Masse emulgiert, erst dann den Mixstab langsam nach oben ziehen. Mit Salz abschmecken.

Für die Sauce rouille:

1-2 rote, geröstete Paprikaschoten, aus dem Glas
 1 mittelgroße Kartoffel
 2 Knoblauchzehen
 100 g Mayonnaise, von oben
 100 g Joghurt
 Weißweinessig, zum Abschmecken
 1 Döschen Safranpulver
 0,5 TL Zucker
 Cayennepfeffer, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Baguette:

10-12 Scheiben Baguette
 3 Knoblauchzehen
 10 EL Olivenöl
 ½ Bund Dill

Kartoffel schälen, halbieren und in kochendem Salzwasser weich kochen. Anschließend abgießen und gut ausdämpfen lassen. Knoblauch abziehen und fein hacken.

Paprikaschoten etwas abtropfen lassen.

Paprika, Kartoffel, Knoblauch, Mayonnaise, Joghurt, Safran und Zucker in einen Rührbecher geben und alles zu einer feinen Creme pürieren. Mit einem Spritzer Weißweinessig, Cayennepfeffer, Salz, und Pfeffer abschmecken.

Knoblauch abziehen und grob hacken. Olivenöl mit Knoblauch erhitzen und die Baguettescheiben von beiden Seiten goldbraun braten.

Baguettescheiben mit der Rouille großzügig bestreichen. Mit Dill garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Zusatzzutaten von Emelie:
Emelie verfeinerte das Fischragout mit etwas Vanillemark sowie Vanilleschote, Fenchelsamen

Zusatzzutaten von Sven:
keine



Laut WWF ist **Rotbarsch** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand August 2025*):

- 1. Wahl: Sebastes mentella - Nordostatlantik FAO 27: Nordostarktis (ICES 1, 2) Pelagische Schleppnetze)

Laut WWF ist **Seeteufel** nur bedingt aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand August 2025*):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Kantabrische See und Portugiesische Küste (ICES 8.c, 9.a), Island (ICES 5.a), Bisaka (ICES 8.a-d), Stellnetze-Kiemennetze, Grundlangleinen
- 2. Wahl: Südostatlantik FAO 47: Südafrika, Grundschieppnetze

Laut WWF ist **Dorade** nur bedingt aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand August 2025*):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Biskaya (ICES 8.a), Wildfang: Handleinen und Angelleinen
- 2. Wahl: Süd Spanien (Esteros Lubimar), Aquakultur: Netzkäfiganlagen

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 29. August 2025 ▪
Zusatzgericht von Johann Lafer



Ceviche mit gegrillter Wassermelone

Zutaten für zwei Personen

Für das Ceviche:

250 g küchenfertiges Seeteufelfilet,
ohne Haut und Gräten
150 g küchenfertiges Doradenfilet, ohne
Haut und Gräten
4 küchenfertige Garnelen, ohne Kopf
und Schale, entdarmt
1 rote Zwiebel
1 rote Chilischote
2 Passionsfrüchte
2 Limetten, Saft
1 EL Yuzusaft
2 EL Ahornsirup
Salz, aus der Mühle

Die Passionsfrüchte halbieren und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. In eine Schale geben. Limetten heiß abspülen und die Schale abreiben. Zur Passionsfrucht geben. Dann die Limetten halbieren und den Saft dazupressen. Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Chili in dünne Ringe schneiden. Beides zugeben. Mit Ahornsirup abschmecken, mit Salz würzen. Fisch und die Garnelen würfeln, in die Zitrus-Mischung geben und gut vermengen. Solange wie möglich ziehen lassen.

Für die Wassermelone:

½ Wassermelone
1 EL Sojasauce
1 EL Honig

Wassermelone in 1 cm dicke Scheiben schneiden, dann von der Schale befreien. Scheiben mit etwas Sojasauce und Honig einpinseln. Eine Grillpfanne erhitzen, etwas Öl zugeben, dann die Wassermelone beidseitig grillen.

Für die Garnitur:

1 Avocado
10 g Rucola
3 Stangen Frühlingslauch
Bubikopf-Basilikum, zum Garnieren
Olivenöl, zum Beträufeln
Salz, aus der Mühle

Avocado halbieren, den Kern entfernen, dann das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in Streifen schneiden. Rucola waschen und trockenschleudern. Frühlingszwiebeln putzen und in dünne Ringe schneiden.

Gericht mit Avocadostreifen, Rucola, Frühlingszwiebeln und Basilikum garnieren. Avocado vor dem Servieren salzen. Mit etwas Olivenöl beträufeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **Seeteufel** nur bedingt aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand August 2025*):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Kantabrische See und Portugiesische Küste (ICES 8.c, 9.a), Island (ICES 5.a), Bisaka (ICES 8.a-d), Stellnetze-Kiemennetze, Grundlangleinen
- 2. Wahl: Südostatlantik FAO 47: Südafrika, Grundsleppnetze

Laut WWF ist **Dorade** nur bedingt aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand August 2025*):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Biskaya (ICES 8.a), Wildfang: Handleinen und Angelleinen
- 2. Wahl: Süd Spanien (Esteros Lubimar), Aquakultur: Netzkäfiganlagen

Laut WWF sind **Garnelen** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand August 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