

**▪ Die Küchenschlacht – Menü am 03. Februar 2026 ▪
Vorspeise mit Nelson Müller**



Marie Hellberg

Dorada cruda mit Ajoblanco, Kohlrabi, Pomelo und Rote-Bete-Perlen

Zutaten für zwei Personen

Für die Dorade:

150 g Doradenfilet, ohne Haut
100 g Butter
½ TL Salz

Filetierte Dorade einsalzen und mit Olivenöl marinieren. In Frischhaltefolie einwickeln und in den Kühlschrank stellen. Butter bräunen und abkühlen lassen. Fisch in Stücke schneiden. Mit der gebräunten Butter mixen.

Für die Ajoblanco:

1 Knoblauchzehe
½ Zitrone, Saft
140 ml Hafermilch
1 TL Granatapfelessig
Dattelsirup, zum Abschmecken
50 ml mildes Olivenöl
50 ml Sonnenblumkernöl
100 g blanchierte, geröstete weiße Mandeln
1 TL Salz

Mandeln in heißem Wasser einweichen. Alle Zutaten bis auf das Öl im Standmixer pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz die Mischung ggf. durch ein feines Sieb passieren. Anschließend das Öl langsam im Standmixer einträufeln, bis eine homogene Emulsion entsteht. Abschmecken und bei Bedarf mit Dattelsirup nachjustieren.

Für den Kohlrabi:

½ Kohlrabi
½ Zitrone, Saft
10 ml Olivenöl

Kohlrabi schälen und mit einer Mandoline hauchdünn schneiden. Kohlrabi in Zitronensaft und Olivenöl wälzen.

Für die rosa Pomelo:

1 Rosa Pomelo

Pomelo schälen und filetieren.

Für die Rote-Bete-Perlen:

2 Zitronen, Saft
125 ml Rote-Bete-Saft
1 TL Granatapfelessig
200 ml Olivenöl
3 g Agar-Agar

Olivenöl in einem Glas im Tiefkühlfach kaltstellen. Rote-Bete-Saft mit Agar-Agar einmal kurz aufkochen, anschließend mit 30 ml Zitronensaft und Essig abschmecken. Die Mischung leicht abkühlen lassen und in eine Spritzflasche füllen. Das Glas mit dem kalten Öl aus dem Gefrierfach nehmen und den Rote-Bete-Saft langsam darauf abtröpfeln.

Für die Garnitur:

½ TL Sumach

Gericht vor dem Servieren mit etwas Sumach bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist die **Dorade** (Goldbrasse) nur bedingt aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand Januar 2026*):

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