

▪ **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 abtropfeln.

**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)