

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 31. März 2026** ▪
Vorspeise mit Mario Kotaska



Marita Dinger

Fischsuppe nach "ligurischer Art" mit Sauce Rouille und Crostini

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

100 g Lachsfilet, ohne Haut
 100 g Wolfsbarschfilet, ohne Haut
 100 g Seeteufelfilet, ohne Haut
 4 küchenfertige Riesengarnelen
 10 Kirschtomaten
 50 g Karotten
 30 g Staudensellerie
 30 g Fenchel
 50 g rote Paprika
 50 g rote Zwiebeln
 2 Knoblauchzehen
 100 ml trockener Weißwein
 50 ml Pastis
 400 ml Fischfond
 15 g Tomatenmark
 Olivenöl, zum Anbraten
 3 Zweige Thymian
 4 Zweige Basilikum
 ½ TL Safranfäden
 Piment d' Espelette, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gemüse in Streifen schneiden. Zwiebel abziehen und ebenfalls in Streifen schneiden.

2 EL Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Gemüse ca. 5 Minuten andünsten.

Knoblauch abziehen und fein würfeln, mit Tomatenmark unter die Gemüsemischung rühren und kurz andünsten.

Mit Wein ablöschen und aufkochen. Einen Spritzer Pastis dazugeben.

Fischfond angießen, Thymian zugeben und alles 3-5 Minuten kochen lassen.

Fischfilets und Garnelen waschen und trocken tupfen. Fischfilets in große Stücke schneiden. Fisch und Garnelen in die kochend heiße Suppe geben und zugedeckt ca. 5 Minuten ziehen lassen. Mit Safran, Salz und Pfeffer abschmecken.

Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen, Tomaten darin 2-3 Minuten anbraten und in die Suppe geben. Mit Basilikum garnieren.

Für die Rouille:

50 g Weißbrot
 1 Knoblauchzehe
 1 Ei
 200 ml neutrales Öl
 Edelsüßes Paprikapulver, zum Würzen
 1 Msp. Chilipulver
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Brot klein würfeln und in 4 EL Suppe einweichen. Ei trennen und das Eigelb auffangen. Knoblauch abziehen, fein hacken und mit dem Eigelb in ein hohes Rührgefäß geben. Brot ausdrücken und mit Paprikapulver und Chilipulver zum Eigelb geben. Mit dem Pürierstab pürieren, Öl einlaufen lassen bis eine dicke Mayonnaise entsteht. Salzen und pfeffern. Ein kleines Schälchen Sauce Rouille zur Suppe reichen.

Für die Crostini:

½ Ciabatta
 2 Knoblauchzehen
 3 EL Olivenöl

Ciabatta in Scheiben schneiden. Knoblauch andrücken. Olivenöl und Knoblauch in einer großen Pfanne bei schwacher Hitze erwärmen. Brotscheiben darin von beiden Seiten rösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF sind tropische **Garnelen** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand März 2026*):

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

Laut WWF ist der **pazifische Lachs** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand März 2026*)

- 1. Wahl: Nordostpazifik FAO 67: Alaska (Wildfang (alle Fangmethoden))
- 1. Wahl: Nordostpazifik FAO 67: Kanada (Buckellachs (*Oncorhynchus gorbuscha*), Ketalachs (*Oncorhynchus keta*): Umschließungsnetze (Ringwaden), Haken und Langleinen (Schleppangeln))

Laut WWF ist der **Wolfsbarsch** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand März 2026*):

- 1. Wahl: Nördliche und mittlere Biskaya (ICES 8.a-b) Handleinen und Angelleinen
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Nordsee (ICES 4.b-c), Irische See (ICES 7.a), Ärmelkanal und Keltische See (ICES 7.d-h) Handleinen und Angelleinen, Langleinen

Laut WWF ist der **Seeteufel** nur bedingt zu empfehlen. (*Stand März 2026*):

- 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 (Grundschleppnetze)