

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 30.05.2025** ▪  
**Finalgericht von Björn Freitag**



**Gebackener Kabeljau mit Koriander-Mayonnaise, Sesam-Pak-Choi und Fenchel-Serrano-Salat**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Kabeljau:**

400 g Kabeljaufilet, ohne Haut  
 1 Ei  
 Öl, zum Frittieren  
 35 g Stärke  
 50 g Mehl + Mehl zum Mehlieren  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 100 Grad Heißluft vorheizen. Fritteuse ohne Korbinsatz auf 170 Grad vorheizen.

Mehl mit Salz würzen und mit Stärke und 125 ml Wasser glatt verrühren. Das Ei trennen und das Eiweiß zunächst beiseitestellen. Eigelb unter den Teig rühren und diesen ca. 5 Minuten ausquellen lassen. Eiweiß steif schlagen und unter den Teig heben. Den Fisch in zwei Teile schneiden und mit etwas Küchenpapier trocken tupfen. Mit Pfeffer und Salz würzen und in etwas Mehl wenden.

Die Fischportionen einzeln durch den Teig ziehen und vorsichtig in das heiße Frittierfett legen. Nach ca. 5 Minuten den ausgebackenen Fisch mit einer Schaumkelle aus der Fritteuse heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**Für die Koriander-Mayonnaise:**

1 Schalotte  
 1 Ei  
 1 TL mittelscharfer Senf  
 1 EL Weißweinessig  
 4 EL helle, salzreduzierte Sojasauce  
 150 ml Rapsöl  
 1 kleines Bund Koriander  
 1 TL Zucker  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ei, Senf, Essig und Öl mit dem Stabmixer hochziehen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schalotte abziehen und fein würfeln. Anschließend in kochendem Wasser kurz blanchieren und unter die Mayonnaise rühren. Sojasauce in einem Topf auf ein Viertel einkochen lassen, damit sie fast zähflüssig ist. Die fertige Mayonnaise mit der Sojasauce abschmecken. Koriander feinhacken und zum Schluss unter die Mayonnaise mischen.

**Für den Pak Choi:**

2 kleine Pak Choi  
 ½ Ingwerknolle  
 1 Stange Zitronengras  
 2 EL Sesamöl  
 2 EL weißer Sesam  
 Salz, aus der Mühle

Zitronengras halbieren und mit dem Ingwer kleinschneiden. Dann in einen kleinen Kochtopf mit wenig Wasser geben.

Pak Choi jeweils längs halbieren und in einem kleinen Dampfkorbchen auf dem Kochtopf für etwa 5 Minuten dämpfen. Anschließend in einer Pfanne in Sesamöl nachbraten. Dabei mit Sesam bestreuen und mit Salz würzen.

**Für den Salat:**

50 g Serranoschinken, in Scheiben  
½ Charentais-Melone  
1 Fenchel  
2 EL Weißweinessig  
3 EL Rapsöl  
1 TL Fenchelsamen  
1 Prise Fleur de Sel  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schinken auf einem Backblech im Ofen trocknen, bis er fest ist.

Fenchel halbieren und entstrunken, dann in dünne Scheiben hobeln. In einer Pfanne die Fenchelsamen ohne Öl rösten und anschließend in einem Mörser grob zerstoßen. Fenchel mit Salz und Essig gut durchkneten. Schinken anschließend dazubröseln und Öl dazugeben. Den Salat gut mit Salz und Pfeffer abschmecken und leicht erwärmt anrichten. Aus der Melone kleine Kugeln ausstechen und zum Schluss auf den Salat geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

**Zusatzzutaten von Dennis:**

Limette  
Schwarzer, fermentierter Knoblauch

*Die Limette nutzte Dennis für die Panierung des Fisches. Den Knoblauch gab er an den Salat.*

**Zusatzzutaten von Hanni:**

Zitrone

*Zitronenabrieb verwendete Hanni für die Garnitur ihres Gerichts.*



Laut WWF ist **Kabeljau** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand Mai 2025):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island (ICES 5.a), Langleinen