

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 29. Juni 2026** ▪
Leibgericht mit Alexander Kumptner



Leo Doppler

Auf der Haut gebratenes Wolfsbarschfilet mit Safransauce, geschmortem Safran-Fenchel und cremiger Polenta

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Wolfsbarschfilets à 150 g, mit Haut
 Butter, zum Arrosieren
 Olivenöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Fisch in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend mit Butter arrosieren und den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Fenchel:

1 Fenchelknolle, mit Fenchelgrün
 1 EL Butter
 200 ml Gemüsefond
 1 g Safran

Safran im Mörser zerstoßen und Gemüsefond hinzugeben. Fenchel vierteln und im Safran-Fond garen. Etwas Butter hinzugeben, bis der Fenchel weich, aber noch bissfest ist.

Für die Safransauce:

Safranfond, von oben
 60 g Butter
 30 g helle Misopaste

Butter in einer Pfanne erhitzen und mit dem verbliebenen Safranfond verrühren. Mit Misopaste abschmecken.

Für die Polenta:

60 g Polenta
 100 g Butter
 100 ml Sahne
 300 ml Gemüsefond
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einen Topf mit Gemüsefond erhitzen und die Polenta darin ca. 15 Minuten garen. Anschließend mit Sahne, Butter, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **Wolfsbarsch** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand: Juni 2026):

- 1. Wahl: Nördliche und mittlere Biskaya (ICES 8.a-b), Handleinen und Angelleinen