

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 15. September 2026 ▪

Vorspeise mit Mario Kotaska



Rainer Bernd Elpel

Gebratene Jakobsmuscheln mit glasierten Möhren und geschmortem Fenchel in Orangen-Safran-Sauce

Zutaten für zwei Personen

Für die Jakobsmuscheln:

4 Jakobsmuscheln, ausgelöst, ohne Corail
Neutrales Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Jakobsmuscheln 2 Minuten auf einer Seite scharf in einer Pfanne mit Öl anbraten ohne sie zu bewegen. Dann wenden und auf der anderen Seite 1-2 Minuten braten, salzen, pfeffern und auf dem Gemüse anrichten.

Für den Fenchel und die Sauce:

100 g Fenchel, mit Grün
2 Fleischtomaten
1 Schalotte
1 Orange, Saft
30 g kalte Butter
2 EL Olivenöl
200 ml trockener Weißwein
10 Chilifäden
0,25 g Safranpulver
Cayennepfeffer, zum Abschmecken
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fenchel halbieren, Strunk entfernen und klein schneiden. Fenchelgrün aufheben. Tomate enthäuten, Kerne entfernen und klein schneiden.

100 ml Orangensaft auspressen, in einen Topf geben und auf 1/3 einreduzieren. Anschließend durch ein Sieb filtern und beiseitestellen. Schalotte abziehen und klein hacken. Fenchel mit der Schalotte in Olivenöl anbraten und mehrfach wenden, mit dem Wein ablöschen, den Safran zugeben, wenden und 3-4 Minuten einkochen lassen, bis fast alle Flüssigkeit verbraucht ist.

In dieser Zeit die kalte Butter mit dem Pürierstab in den Orangensaft montieren. Dann zum Fenchel geben und mit den Tomaten weitere 2-3 Minuten einkochen lassen. Der Fenchel sollte leicht knackig sein. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei Bedarf Zucker hinzugeben, falls der Orangensaft zu sauer ist.

Für die glasierten Möhren:

100 g Babymöhren, mit Grün
1 EL Butter
50 ml Gemüsefond
1 EL Honig
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Möhren waschen, schälen und eventuell die Enden kürzen. Butter in einer Pfanne schmelzen, Möhren hinzugeben und kurz darin schwenken. Gemüsefond angießen. Die Pfanne mit einem Deckel verschließen und das Ganze bei mittlerer Hitze ca. 5–8 Minuten dünsten, bis die Möhren weich sind, aber noch leichten Biss haben. Den Deckel abnehmen und die Flüssigkeit vollständig einkochen lassen. Honig hinzugeben, alles gut durchschwenken und unter Rühren ca. 2-3 Minuten leicht karamellisieren, bis die Möhren glänzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF Fischratgeber sind **Jakobsmuscheln** aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (*Stand September 2026*):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Norwegen, Irland, Großbritannien, Frankreich mit der Hand gesammelt.