

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 05. Juni 2025** ▪
Tagesmotto „Leichte Sommerküche“ mit Alexander Kumptner



Charlotte Kreiensiek

Gebratener Kabeljau mit Erbsen-Minz-Püree, Erdbeer-Chili-Sauce und Kartoffelstroh

Zutaten für zwei Personen

Für den Kabeljau:

2 Kabeljaufilets mit Haut, ca. 150-200 g
 pro Stück
 ½ Zitrone, Saft
 1 EL Butter
 1 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle

Den Fisch salzen und in einer heißen Pfanne mit Olivenöl auf der Hautseite 3-4 Minuten knusprig braten. Butter dazugeben und noch 1-2 Minuten fertig garen. Zitronensaft drüber träufeln.

Für das Püree:

250 g TK-Erbsen
 1 kleine, mehligkochende Kartoffel, ca.
 80 g
 ½ Zitrone, Saft
 1 EL Butter
 50-100 ml Sahne
 100 ml Gemüsefond
 10-20 Blätter frische Minze
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffel schälen, würfeln und in Fond ca. 8 Minuten weichkochen. Erbsen für die letzten 3 Minuten mitkochen. Alles mit Butter, Sahne und Minze pürieren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Sauce:

200 g frische Erdbeeren
 ½ rote Chilischote
 ½ Zitrone, Saft
 1 TL Honig
 Ggf. Speisestärke, zum Andicken
 Salz, aus der Mühle

Erdbeeren putzen und würfeln. Chili fein hacken. Zitronensaft auspressen.

Erdbeeren, Chili, Honig und 1 Teelöffel Zitronensaft aufkochen.

Ggf. etwas Stärke in Wasser auflösen und die Sauce damit andicken. Mit Salz abschmecken.

Für das Kartoffelstroh:

2 große, festkochende Kartoffeln
 1 L neutrales Öl
 Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und mit einem Spiralschneider oder Messer in sehr feine Streifen schneiden. In kaltem Wasser 5 Minuten wässern.

Öl in einer Fritteuse auf ca. 170 Grad erhitzen.

Kartoffelstroh gut abtrocknen, dann portionsweise frittieren, bis sie goldgelb und knusprig sind (ca. 2-3 Minuten), dann auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



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

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