

**▪ Die Küchenschlacht – Menü am 05. Januar 2026 ▪
Leibgericht mit Zora Klipp**



Jens Geltz

Gebratener Kabeljau mit Mandel-Ziegenfrischkäse-Schaum, sautierter Paprika, Reis und Wildkräutersalat

Zutaten für zwei Personen

Für den Kabeljau:

400 g küchenfertiges Kabeljaufilet, ohne Haut
Olivenöl, zum Anbraten
Mehl, zum Mehlieren
Salz, aus der Mühle

Für den Schaum:

2 Knoblauchzehen
1 Zitrone, Saft
150 g Ziegenfrischkäse
150 g Butter
600 ml Vollmilch
2 EL Olivenöl
6 EL gemahlene Mandeln
1 Msp. Lecithin
Salz, aus der Mühle

Für die Paprika:

2 rote Paprikaschoten
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Saft
Olivenöl, zum Anbraten
2 Zweige Thymian
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Wildreis:

120 g Basmati-Wildreis-Mix
Salz, aus der Mühle

Einen Backofen auf 220 Grad Grillfunktion vorheizen und einen weiteren Ofen auf 70 Grad Umluft vorheizen.

Kabeljaufilet portionieren, salzen und in Mehl wenden. In Olivenöl von allen Seiten anbraten. Den Fisch im Backofen bei 70 Grad warmhalten.

Knoblauch abziehen und Zehen in Scheiben schneiden. Milch mit Knoblauch in einem weiten Topf erhitzen. Olivenöl und Mandeln unterrühren.

Ziegenfrischkäse und Butter mit einem Pürierstab unter die Mandelmilch mischen. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Vor dem Servieren den Schaum mit dem Lecithin aufschlagen.

Paprikaschoten vierteln, entkernen und mit der Haut nach oben auf ein Blech setzen. Im Ofen auf der mittleren Schiene bei 220 Grad Grillfunktion 10-12 Minuten grillen, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Paprika aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen, häuten und in Stücke schneiden. Knoblauch abziehen.

Paprika zusammen mit dem Knoblauch und Thymian in Olivenöl anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Reis mit Salzwasser aufsetzen und garen.

Für den Salat:

200 g Wildkräutersalat

1 Romanasalatherz

½ Orange, Saft

1 Schale essbare Blüten

1 EL Weißweinessig

1 EL Olivenöl

1 EL Honig

1 EL Senf

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salat waschen und trockenschleudern. Ein Dressing aus Weißweinessig, Olivenöl, Honig, Senf, Salz und Pfeffer herstellen. Orangensaft hinzugeben. Salat mit dem Dressing vermengen.

Für die Garnitur:

Erbsensprossen als Garnitur verwenden.

50 g Erbsensprossen

Den Reis im Ring auf Tellern anrichten, Paprika dazulegen, den Kabeljau auf den Reis legen, mit dem Mandel-Ziegenfrischkäse-Schaum bedecken und mit Sprossen dekorieren.



Laut WWF ist der **Kabeljau** aus folgenden Gebieten zu empfehlen:
(Stand: Januar 2026):

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