

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 17. Juli 2026** ▪
Zusatzgericht von Robin Pietsch



Gebratener Kabeljau mit Miso-Hollandaise

Zutaten für zwei Personen

Für den gebratenen Kabeljau:

2 Kabeljau-Loins, à ca. 160 g, ohne Haut
 3 EL Butter
 2 Kaffirlimettenblätter
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Kabeljau trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen. Kabeljau-Loins einlegen und zunächst 2-3 Minuten auf einer Seite braten. Vorsichtig wenden und bei niedriger bis mittlerer Hitze weitere 3-4 Minuten gar ziehen lassen. Kurz vor Ende der Garzeit die Kaffirlimettenblätter hinzufügen und den Fisch mehrmals mit der aromatisierten Butter übergießen.

Für die gebratenen Tomaten:

2 grüne Tomaten
 2 EL Butter
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Butter in einer zweiten Pfanne erhitzen. Tomatenscheiben darin von beiden Seiten jeweils 2-3 Minuten anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Miso-Hollandaise:

½ Zitrone, Saft
 3 Eier
 150 g Butter
 1 EL Misopaste
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butter in einem kleinen Topf langsam schmelzen und leicht bräunen, bis sie nussig duftet. Anschließend etwas abkühlen lassen. Eigelbe nach und nach in einer Metallschüssel über einem heißen Wasserbad zur Butter geben und schaumig aufschlagen. Unter ständigem Rühren einarbeiten, bis eine cremige Hollandaise entsteht. Misopaste einrühren und die Sauce mit weiterem Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

2 Zweige Koriander

Koriander hacken und über dem Gericht verteilen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **Kabeljau (Dorsch)** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand: Juli 2026*):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island (ICES 5.a), Langleinen
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island (ICES 5.a), Grundschieppnetze
- 2. Wahl: Nordpazifik FAO 61, 67: Beringsee (USA), Wildfang