

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 25. August 2026** ▪
Vorspeise mit Johann Lafer



Maja Kunz

**Gebratener Kabeljau mit Auberginencreme, Minz-Joghurt
und gepickelten Radieschen**

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:

1 Kabeljaufilet à 200 g, mit Haut
 ½ Zitrone, Saft
 Neutrales Öl, zum Anbraten
 Mehl, zum Mehlieren
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Kabeljau kalt abwaschen und in zwei Portionen scheiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. In eine Pfanne mit Öl bei mittlerer Hitze geben und mit dem Deckel ca. 5 Minuten von beiden Seiten anbraten. Am Ende noch etwas Zitronensaft darüber träufeln.

Für die Auberginencreme:

1 Aubergine
 2 Knoblauchzehen
 ½ Zitrone, Saft
 Olivenöl, zum Bestreichen
 3 EL Tahini
 1 TL Kurkuma
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und hacken.

Aubergine in Scheiben schneiden, mit Olivenöl bestreichen und für 10 Minuten im Ofen backen. Danach das Fleisch der Aubergine pürieren, 1 EL Zitronensaft, Tahini, Kurkuma und Knoblauch hinzugeben und alles vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwas Wasser dazugeben, um eine cremigere Textur zu erhalten. Die Creme bei Bedarf ggf. nochmal pürieren.

Für den Minz-Joghurt:

½ Zitrone, Saft
 50 g griechischer Joghurt
 3 Zweige Minze
 1 TL Sumach
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Minze klein hacken und mit Joghurt, 1 EL Zitronensaft sowie Sumach, Salz und Pfeffer vermengen.

Für die gepickelten Radieschen:

4 Radieschen
 1 Zitrone, Saft
 20 ml Essig

Radieschen putzen, hobeln und in Essig und 10 ml Zitronensaft für 30 Minuten einlegen.

Für die Garnitur: Koriander und Petersilie hacken. Gehackten Koriander, Petersilie und Granatapfelkerne als Garnitur verwenden.
1-2 EL Granatapfelkerne
1 Zweig Koriander
1 Zweig glatte Petersilie

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



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

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