

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 20. Januar 2026** ▪  
**Vorspeise mit Alexander Kumptner**



**Katharina Anglewitz**

**Gebratener Wolfsbarsch mit Krustentiersauce, Vanille-  
Blumenkohlpuée, gegrillter Tomatenscheibe, krossem  
Bacon und Croûtons**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Fisch:**

2 Wolfsbarschfilets mit Haut  
 10 g Butter  
 2-3 EL Öl  
 10 g Mehl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Haut des Wolfsbarschfilets mit einem scharfen Messer einritzen, mehlieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Ca. 2 EL Öl und Butter in eine Pfanne geben und den Wolfsbarsch hineingeben, erhitzen und die Filets auf der Hautseite scharf anbraten.

**Für die Krustentiersauce:**

1 Schalotte  
 1 Knoblauchzehe  
 1 EL Butter  
 100 ml Sahne  
 50 ml trockener Weißwein  
 100 ml Fischfond  
 50 ml Krustentierfond  
 1 EL Hummerpaste  
 1 TL Tomatenmark  
 1 Msp. Lecithin  
 5 Safranfäden  
 1 Sternanis  
 1 Lorbeerblatt  
 1 Nelke  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte und Knoblauch abziehen, kleinschneiden und mit der Butter andünsten. Hummerpaste mit dem Safran und Tomatenmark ca. 2 Minuten mit andünsten. Mit Wein ablöschen und einreduzieren lassen.

Sahne, Fischfond, Krustentierfond, Sternanis, Nelke, Lorbeerblatt dazugeben, dann aufkochen und ca. 10 Minuten kochen lassen.

Alle festen/harten Zutaten aus der Sauce nehmen. Sauce dann in einem Mixer fein pürieren, durch ein Sieb geben und nochmals in den Topf geben. Vor dem Servieren aufmixen und ggf. Lecithin für den Stand dazugeben.

**Für das Blumenkohlpuée:**

200 g Blumenkohl  
 50 g Butter  
 50 ml Milch  
 100 ml Sahne  
 1 Vanilleschote  
 Muskatnuss, zum Reiben  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Blumenkohl in Röschen teilen und ca. 10 Minuten in Salzwasser weichkochen. Mit der Butter, Milch, Sahne, etwas Vanille, Salz und Pfeffer pürieren und mit wenig Muskat abschmecken. Ggf. durch ein Sieb streichen.

**Für die Tomate:** Tomate in vier Scheiben schneiden, Strunk herausschneiden. Mit Öl bepinseln und mit Puderzucker bestäuben. In einer Grillpfanne von beiden Seiten ca. 1 Minute braten und anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

1 Ochsenherztomate  
Olivenöl, zum Einpinseln  
2 EL Puderzucker  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Für die Bacon-Croûtons:** Brot in kleine Würfel. Bacon in feine Streifen schneiden und zusammen mit den Brotwürfeln in eine Pfanne geben. Kross ausbacken.

2 Scheiben Bacon  
1 Scheibe Toastbrot

**Für die Garnitur:** Gericht mit Kresse garnieren.

1 Beet Erbsenkresse

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **Wolfsbarsch** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand Januar 2026):

- 1. Wahl: Nördliche und mittlere Biskaya (ICES 8.a-b), Handleinen und Angelleinen
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Nordsee (ICES 4.b-c), Irische See (ICES 7.a), Ärmelkanal und Keltische See (ICES 7.d-h), Handleinen und Angelleinen, Langleinen