

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



Katharina Anglewitz

Gebratener Wolfsbarsch mit Krustentiersauce, Vanille-Blumenkohlpüree, 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 Knoblauchzehne

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 Blumenkohlpüree:

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:

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

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.

Für die Bacon-Croûtons:

2 Scheiben Bacon
1 Scheibe Toastbrot

Brot in kleine Würfel. Bacon in feine Streifen schneiden und zusammen mit den Brotwürfeln in eine Pfanne geben. Kross ausbacken.

Für die Garnitur:

1 Beet Erbsenkresse

Gericht mit Kresse garnieren.

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