

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 08. Mai 2026**
Finalgericht von Alexander Kumptner



Gebratener Wolfsbarsch mit roten Curry-Linsen, Pak Choi, marinierter Birne und Korianderpesto

Zutaten für zwei Personen

Für den Wolfsbarsch:

2 Wolfsbarschfilets à 120 g, mit Haut
 1 Pak Choi
 1 EL Butter
 1 EL neutrales Öl
 Salz, aus der Mühle

Die Wolfsbarschfilets kalt abspülen, trocken tupfen und ggf. entgräten. Auf beiden Seiten salzen und portionieren. In einer heißen Pfanne mit Öl zunächst auf der Hautseite langsam knusprig braten. Pak Choi waschen, trocken tupfen und die Blätter vom Strunk lösen. Anschließend in die Pfanne zum Fisch geben und leicht salzen. Kurz vor Ende der Garzeit Butter zugeben, aufschäumen lassen und den Fisch wenden. Pfanne vom Herd ziehen und kurz nachziehen lassen.

Für die roten Curry-Linsen:

70 g rote Linsen
 1 Karotte
 1 Zwiebel
 2 Limetten, Saft & Abrieb
 150 ml Kokosmilch
 1 TL Tomatenmark
 ½ TL grüne Currypaste
 1 EL neutrales Öl
 2 Lorbeerblätter
 1 Stück Sternanis
 1 Msp. gemahlener Koriander
 1 Msp. gemahlener Kreuzkümmel
 1 Msp. geräuchertes Paprikapulver
 1 Prise Zucker
 Salz, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Karotte schälen und in Würfeln ungleichmäßig runterschneiden. In einem Topf etwas Öl erhitzen, Zwiebel darin mit Salz und Zucker glasig anschwitzen. Karotte, Lorbeerblätter und Sternanis hinzufügen und leicht anrösten. Linsen zugeben und ebenfalls kurz mitrösten. Tomatenmark und Currypaste einrühren und mit Kokosmilch und 250 ml Wasser aufgießen. Gemahlene Koriander, Kreuzkümmel, Paprikapulver hinzugeben und bei mittlerer Hitze einige Minuten köcheln lassen, bis die Linsen gar sind. Topf vom Herd ziehen und mit Limettensaft und -abrieb abschmecken.

Für die marinierte Birne:

1 Alexander-Birne
 Reissessig, zum Marinieren

Birne waschen, schälen und in dünn hobeln. Mit etwas Reissessig marinieren.

Für das Korianderpesto: Pinienkerne im Backofen einige Minuten goldbraun rösten und abkühlen lassen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Mit 30 g frischer Koriander Pinienkernen, Rapsöl, Zitronenabrieb, Salz, Pfeffer und Zucker in einem hohen Gefäß fein pürieren.
½ Zitrone, Abrieb
40 ml Rapsöl
20 g Pinienkerne
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Zusatzzutaten von Henning: *Henning verwendete die Chiliflocken zum Würzen der roten Curry-Linsen.*
Chiliflocken

Zusatzzutaten von Marcel: *Marcel verwendete Gemüsefond anstatt Wasser zum Kochen der roten Curry-Linsen und schmeckte sie zusätzlich mit Ingwer ab.*
Gemüsefond, Ingwer



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

- 1. Wahl: Nördliche und mittlere Biskaya (ICES 8.a-b), Handleinen und Angelleinen