

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 04. Mai 2026**
Leibgericht mit Alexander Kumptner



Marcel Schwetschenau

Gedünsteter Kabeljau auf Tomatenragout mit Thymian-Reis

Zutaten für zwei Personen

Für das Tomatenragout:

400 g Datteltomaten
 1 EL Kapern
 1 EL entsteinte schwarze Oliven
 1 weiße Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 ½ Zitrone, Abrieb
 1 EL Tomatenmark
 200 ml Weißwein
 2–3 EL Aceto Balsamico
 Olivenöl, zum Anbraten
 ½ Bund Thymian
 1 TL gerebelter Oregano
 1 Prise Cayennepfeffer
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Oliven in Ringe schneiden, Kapern hacken. Tomaten waschen, Strunk entfernen und vierteln.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch glasig anschwitzen. Kapern und Oliven zugeben. Tomatenmark und Balsamico einrühren und erhitzen. Mit Weißwein ablöschen und Tomaten zugeben. Bei mittlerer bis hoher Hitze schmoren lassen.

Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Zitronenabrieb, Thymian und Oregano würzen. Vor dem Anrichten optional in ein Sieb geben, um überschüssige Flüssigkeit abtropfen zu lassen.

Für den Kabeljau:

2 Kabeljaufilets à ca. 150 g
 Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kabeljaufilets trocken tupfen und mit Salz und etwas Pfeffer würzen. Filets später auf das heiße, aber nicht kochende Tomatenragout legen, mit einem Deckel abdecken und je nach Dicke 6-8 Minuten schonend dünsten, sodass der Fisch auf der Oberfläche weiß bleibt. Anschließend vorsichtig abnehmen und beiseitestellen.

Für den Thymian-Reis:

150 g Basmati
 ½ Bund Thymian
 5 g Salz

Reis gründlich waschen, bis das Wasser klar ist. Mit der eineinhalbfachen Menge Wasser und Salz in einem Topf aufkochen lassen. Hitze anschließend stark reduzieren, Deckel auflegen und den Reis sanft dämpfen. Gegebenenfalls etwas Wasser ergänzen. Thymian unter den fertigen Reis heben und abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



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

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