

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 02. Januar 2026 ▪  
**Tagesmotto „Katerfrühstück“ mit Johann Lafer**



**Tarik Rose**

**Gelbflossenmakrele mit gebranntem Lauch-Dashi und Lauch-Öl, eingelegtem weißen Rettich, Shiitake und Spinat**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Gelbflossenmakrele:**

120 g küchenfertige Filets von Gelbflossenmakrele, ohne Haut  
 2 EL Butter  
 30 ml Reisessig  
 2 TL helle Misopaste  
 1 TL Zucker + 1 Prise Zucker  
 ½ TL Salz + 1 Prise Salz  
 5–6 Eiswürfel

Den Fisch zuerst mit einer Prise Salz und Zucker würzen. In ein Tuch eingewickelt idealerweise 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

Danach den Fisch in 30 ml Reisessig, etwa 30 ml Wasser, ½ TL Salz, 1 TL Zucker und Eiswürfeln 2-3 Minuten ziehen lassen. Den Fisch gut abtropfen und zur Seite stellen.

Butter in einem kleinen Topf bräunen und kurz abkühlen lassen. Braune Butter und Misopaste miteinander verrühren, bis eine cremige Sauce entsteht. Nun den Fisch damit dünn einstreichen. Dann das Fischfilet kurz räuchern und kurz mit dem Bunsenbrenner abflämmen.

**Für den Dashi-Sud:**

3-4 Stücke Kombu-Alge  
 1 Handvoll Katsuobushi

Kombu-Alge in 500 ml kaltem Wasser einweichen und anschließend in dem Wasser erhitzen. Das Wasser sollte nicht kochen. 10-15 Minuten ziehen lassen und anschließend passieren. Fond mit den Katsuobushi erhitzen und ebenfalls ziehen lassen. Dann passieren.

**Für den Lauch-Dashi:**

1 Stange Lauch  
 5-6 Shiitake  
 1 Knoblauchzehe  
 Dashi, von oben  
 2-3 EL weiße Sojasauce  
 1 Spritzer Reisessig  
 1 Spritzer Mirin  
 ½ TL Stärke  
 1 Kaffirlimettenblatt

Lauch und Knoblauch auf dem Grill oder im Ofen bei hoher Temperatur rösten, bis beides deutlich Farbe annimmt. Etwas Lauch für das Öl beiseitelegen. Restlichen Lauch und Knoblauch mit dem vorbereiteten Dashi-Sud (siehe oben), Shiitake, Kaffirlimettenblatt, weißer Sojasauce, Reisessig und Mirin in einen Topf geben. Alles kurz aufkochen, dann bei mittlerer Hitze leicht einkochen lassen. Zum Schluss die Brühe vorsichtig mit der angerührten Stärke minimal abbinden, sodass eine sämige Konsistenz entsteht.

**Für das gebrannte Lauchöl:**

Gerösterter Lauch, von oben  
 500 ml neutrales Pflanzenöl  
 1 Prise Salz

Das Grün des Lauchs und ein kleines weißes Stück Lauch bei 65 Grad für 5 Minuten mixen. Durch ein Sieb passieren. Mit Salz abschmecken.

**Für den eingelegten Rettich:**

½ weißer Rettich  
 1 EL Butter  
 1 EL Soju

Rettich schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Butter in einem kleinen Topf bräunen und kurz abkühlen lassen. Braune Butter mit Soju vermengen. Den weißen Rettich ca. 10 Minuten abgedeckt in der Marinade ziehen lassen (idealerweise im Vakuum).

**Für die Shiitake:** Shiitake kurz in etwas Öl anbraten, dann mit Sojasauce, Mirin, Reisessig und Sesam marinieren.

Ca. 10 kleine Shiitake  
1 Schuss weiße Sojasauce  
1 Spritzer Reisessig  
1 Schuss Mirin  
Neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten  
1 TL weißen Sesam

**Für den Spinat:** Spinat nur kurz mit den Shiitake erwärmen, damit er nicht zu weich wird.  
20 g Spinat

Zum Anrichten den Rettich in einen tiefen Teller geben. Pilze und Spinat dazugeben. Den Fisch dünn aufschneiden und auf den Rettich legen. Brühe angießen. Braune Butter und gebranntes Lauchöl dazugeben.



Sollten Sie **Makrele** verarbeiten wollen, dann greifen Sie am besten auf die chilenische Bastardmakrele zurück. Laut WWF sind Fische aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand Dezember 2025*):

- 1. Wahl: Südostpazifik FAO 87: Chilenische Bastardmakrele (*Trachurus murphyi*) (Umschließungsnetze (Ringwaden))