

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 01. Dezember 2025**
 „Kindheitserinnerungen“ mit Björn Freitag



Julika Hudson

Irish Fish Chowder mit geröstetem Brot

Zutaten für zwei Personen

Für den Chowder:

200 g Lachsfilet, ohne Haut und Gräten
 200 g Kabeljaufilet, ohne Haut und Gräten
 100 g geräucherter weißer Fisch, z.B. Heilbutt, filetiert, mit Haut
 2-3 Anchovis in Öl
 2 Möhren
 2 Stangensellerie
 2 Kartoffeln
 1 Zwiebel
 1 Zitrone, Saft & Abrieb
 Butter, zum Braten
 200 ml Sahne
 3 TL Butterschmalz
 500 ml Fischfond
 Weißwein, zum Ablöschen
 2 Lorbeerblätter
 3 Zweige Thymian
 1-2 Zweige Petersilie
 1-2 Zweige Dill
 1-2 Zweige Schnittlauch
 Geräuchertes Salz, zum Würzen
 Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Brot:

2 Scheiben Irish Soda bread
 Gesalzene Butter, zum Braten

Den Fisch in mundgerechte Stücke schneiden. Abtrocknen und mit etwas geräuchertem Salz würzen. Zur Seite stellen.

Haut des geräucherten Fisches anziehen und ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden. Beiseitestellen.

In einem Topf Butter schmelzen, Anchovis dazugeben und schmelzen. Zwiebel abziehen und klein schneiden. Möhren und Sellerie schälen bzw. putzen und klein schneiden. Fischhaut, Zwiebel, Möhre und Staudensellerie dazugeben. 3-4 Minuten andünsten. Kartoffel schälen, klein schneiden und dazugeben.

Mit etwas Wein ablöschen und nach und nach Fischfond dazugeben. Lorbeerblatt und Thymian dazugeben. 8-10 Minuten köcheln lassen.

Sahne angießen, dann nicht mehr kochen lassen. Für die letzten 4 Minuten den frischen Fisch dazugeben, danach den geräucherten Fisch. Sanft unterrühren. Die Lorbeerblätter und den Thymian rausnehmen und den Chowder mit den frischen Kräutern, Zitronensaft und -abrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.

Brot in einer Pfanne in Butter beidseitig rösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Laut WWF ist **pazifischer Lachs** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand Oktober 2025):

- 1. Wahl: Nordostpazifik FAO 67: Alaska, Wildfang (alle Fangmethoden)
- 1. Wahl: Nordostpazifik FAO 67: Kanada, Buckellachs (*Oncorhynchus gorbuscha*), Ketalachs (*Oncorhynchus keta*): Umschließungsnetze (Ringwaden), Haken und Langleinen (Schleppgangeln)



Laut WWF ist **Kabeljau** aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (*Stand Oktober 2025*):

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

Laut WWF ist **Heilbutt** aus folgenden Fanggebieten nur bedingt zu empfehlen (*Stand Oktober 2025*):

- 2. Wahl: Norwegen, Aquakultur: Netzkäfiganlagen
- 2. Wahl: Norwegen, Aquakultur: Netzkäfiganlagen
- 2. Wahl: Nordostpazifik FAO 67, Nordwestatlantik FAO 21,
Wildfang: Grundlangleinen