

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 10. September 2026 ▪
Tagesmotto „Fisch & Meeresfrüchte“ mit Cornelia Poletto



Maria Stauber

**Kabeljau aus dem Ofen mit Tomaten-Oliven-Kapern-
Gemüse und gebratener Polenta**

Zutaten für zwei Personen

Für den Kabeljau:

250 g Kabeljaufilet ohne Haut
 ½ Zitrone, ganze Frucht
 20 ml Olivenöl
 2 Zweige Thymian
 Meersalz, zum Würzen
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kabeljau in zwei Filets teilen, würzen, in eine ofenfeste Pfanne legen und mit dem Olivenöl übergießen.

Je einen Thymianzweig und eine Zitronenscheibe darauflegen und mit Backpapier abdecken. Auf mittlerer Schiene ca. 20 Minuten garen.

Für das Gemüse:

3 Tomaten
 60 g schwarze entsteinte Oliven
 75 g getrocknete Tomaten in Öl
 30 g Kapern
 1 große Schalotte
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten leicht einschneiden und in kochendem Wasser ca. 10 Sekunden blanchieren, herausnehmen und kalt abspülen. Häuten, quer halbieren, die Kerne herausdrücken und das Fruchtfleisch klein würfeln.

Oliven vierteln. Die getrockneten Tomaten aus dem Öl nehmen und in schmale Streifen schneiden.

3 EL Tomaten-Öl in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und die Schalotten darin glasig anschwitzen. Tomatenwürfel, Oliven, getrocknete Tomaten und Kapern dazugeben und unter Rühren erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Polenta:

100 g Maisgrieß
 25 g Parmesan
 1 EL Butter
 Butterschmalz, zum Anbraten
 100 ml Milch
 300 ml Gemüsefond
 ½ TL gerebelter Thymian
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fond und Milch in einen Topf geben, mit Salz, Pfeffer, Thymian und Muskatnuss würzen und einmal aufkochen lassen. Dann Maisgrieß langsam einrühren und 1-2 Minuten unter ständigem Rühren weiterköcheln lassen. Zur Seite stellen und 5-10 Minuten quellen lassen. Butter und Parmesan einrühren und die Masse 1,5-2 cm dick auf ein nasses Holzbrett streichen.

Die erkaltete Polenta in eine beliebige Form schneiden (z.B. Rauten). Anschließend in einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und die Polentaschnitten darin krossbraten.

Für die Garnitur:

1 Bund glatte Petersilie

Petersilie grob hacken und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF Fischratgeber ist **Kabeljau** aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (*Stand September 2026*):

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