

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 27. Juni 2025 ▪
Zusatzgericht von Johann Lafer



Kokos-Eintopf mit Edelfischen

Für die Meeresfrüchte:

1 Seezunge à 400 g
 100 g Lachsfilet, ohne Haut
 5 küchenfertige Garnelen, ohne Kopf und Schale

Den Kopf der Seezunge mit einer Schere entfernen. Mit einem scharfen Messer entlang des Rückgrats einen Schnitt machen und jeweils links und rechts die Filets von den Gräten lösen. Die Karkassen beiseitestellen, weil sie später mit in den Sud gegeben werden.

Garnelen längs am Rücken aufschneiden, entdarmen, von der Schale befreien, waschen und trockentupfen. Schale und Köpfe der Garnelen ebenfalls für den Sud aufbewahren.

Für den Kokos-Sud:

3 Pak Choi
 3 Frühlingszwiebeln
 2 Schalotten
 2 Zwiebeln
 2 Knoblauchzehen
 50 g Ingwer
 2 kleine Chilischoten
 1 Limette, Saft & Abrieb
 1 EL gelbe Curtypaste
 250 ml Kokosmilch
 350 ml Geflügelfond
 5 Zweige Koriander
 2 EL Sesamöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Sesamöl in einem großen Topf erhitzen. Schalotten, Zwiebeln und Knoblauch abziehen, grob schneiden und in den Topf geben. Ingwer grob schneiden und zusammen mit Chilischoten ebenfalls in den Topf geben. Alles gut verrühren und anbraten. Gelbe Curtypaste unterrühren. Mit Kokosmilch und Geflügelfond ablöschen. Gräten sowie Schalen und Köpfe der Garnelen hinzugeben. Den Sud bei mittlerer Hitze 5-10 Minuten köcheln lassen. Falls der Sud zu dick oder zu wenig erscheint mit Geflügelfond oder Wasser aufgießen. Seezungenfilets und Lachsfilet in mundgerechte Stücke schneiden und beiseite stellen. Den Sud durch ein Sieb in einen Bräter oder großen Topf abgießen. Die vorbereiteten Fischstücke und die geschälten Garnelen vorsichtig in den heißen Sud legen. Pak Choi waschen, Blätter kleinschneiden und in den Sud geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sud etwa 6 Minuten ziehen lassen, bis der Fisch gar ist. Korianderblätter abzupfen und hacken, Frühlingszwiebeln fein schneiden, Limette abreiben und Saft auspressen. Alles in den Sud geben und verrühren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut **WWF** sind **Seezungen** aus europäischen Kreislaufanlagen zu empfehlen. **Lachse** sind aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand Juni 2025*):

- 1. Wahl: Europa: Europa, Aquakultur: Kreislaufanlagen

Garnelen sind aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand Juni 2025*):

- 1. Wahl: Vietnam Aquakultur: Bio-Aquakultur, White Tiger Garnele (*Penaeus vannamei*) und Tiger-Garnele (*Penaeus monodon*)
- 1. Wahl: Europa Aquakultur: Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie