

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 09. Dezember 2025**
„Rezepte-Wichteln“ mit Viktoria Fuchs



Thorsten Hamann kocht das Gericht von Mona Hemme-Stromeyer

Konfierter Kabeljau mit Weißweinschaum, Süßkartoffelcreme, Pfefferbeißer-Würfeln und Petersilien-Öl

Zutaten für zwei Personen

Für den Kabeljau:

- 300 g Kabeljaufilet ohne Haut
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Limette, Abrieb
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Zweig Thymian
- 1,5 L Olivenöl
- Fleur de Sel, zum Würzen

Das Öl in einem Topf auf 60 Grad erhitzen. Knoblauchzehe abziehen. Kräuter und Knoblauch in das Öl geben. Die Temperatur halten, sie darf nicht höher sein, sonst stockt das Eiweiß des Fisches. Fisch vorsichtig hineingeben und je nach Größe 10-15 Minuten garziehen lassen. Anschließend auf Küchenpapier etwas entfetten und mit Fleur de Sel und Limettenabrieb würzen.

Für die Weißweinschaum:

- 1 Schalotte
- 100 ml Sahne
- 150 ml trockener Weißwein
- 100 ml franz. Wermut
- 50 ml weißer Portwein
- 50 ml Gemüsefond
- Pflanzenöl, zum Braten
- Lecithin, zum Andicken
- Salz, aus der Mühle

Schalotte abziehen, würfeln und anschwitzen bis sie glasig ist. Weißwein, Portwein und Wermut hinzugeben und reduzieren lassen. Mit Gemüsefond auffüllen und auch diesen einkochen lassen. Mit Salz abschmecken. Sobald die Flüssigkeit genug einreduziert worden ist, vom Herd nehmen und die Sahne hinzugeben. Anschließend eine halbe Messerspitze Lecithin hinzugeben und in einem hohen Gefäß zu einem Schaum verarbeiten. Sofort anrichten.

Für die Süßkartoffelcreme:

- 1 große Süßkartoffel
- 100 g Mascarpone
- 1,5 L Gemüsefond
- Salz, aus der Mühle

Süßkartoffel schälen, in kleine Stücke schneiden und im Gemüsefond garen. Sobald die Stücke weich sind herausnehmen und ausdampfen lassen. Anschließend Süßkartoffel mit Mascarpone und etwas Fond in einen Standmixer geben und sehr fein pürieren. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Petersilien-Öl:

- 1 großes Bund glatte Petersilie
- 200 ml Traubenkernöl
- Salz, aus der Mühle

Öl gemeinsam mit der Petersilie auf knapp 60 Grad erwärmen. Anschließend alles in einem Standmixer mit einer Prise Salz geben und gut durchmixen. Dann durch ein Sieb abgießen, in eine Spritzflasche geben und als Garnitur verwenden.

Für die Pfefferbeißer-Würfel: Pfefferbeißer-Wurst in Würfel schneiden und kurz in einer Fritteuse oder Topf mit heißem Fett frittieren.

Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren

Für die Garnitur: Das Gericht auf Tellern anrichten, mit essbaren Blüten garnieren und servieren.

Dunkle, essbare Blüten

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

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

