

▪ **Die Küchen Schlacht – Menü am 29. August 2025** ▪
Finalgericht von Johann Lafer



**Kreolisches Fischragout mit geröstetem Baguette und
Sauce rouille**

Zutaten für zwei Personen

Für das Fischragout:

400 g küchenfertige Fischfilets ohne
Haut, z.B. Rotbarsch, Seeteufel, Dorade
250 g Kirschtomaten
1 Zwiebel
2-3 Knoblauchzehen
1 kleine rote Chilischote
12 g frischer Ingwer
½ Zitrone, Frucht
75 ml Fischfond
25 ml Rotweinessig
1-2 EL Olivenöl
2-3 Zweige Thymian
1-2 TL Kurkumapulver
1 EL brauner Zucker
1 EL grobkörniges Meersalz
1 TL schwarze Pfefferkörner

Den Knoblauch abziehen, Ingwer schälen. Beides grob hacken. Mit Meersalz und Pfefferkörnern in einen Mörser geben. Die Mischung mit einem Stößel zu einer feinen Paste zerstoßen.

Kirschtomaten waschen, von den Rispen streifen und je nach Größe halbieren. Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und fein hacken. Zitrone heiß waschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden. Thymian abbrausen, trockenwedeln, die Blättchen abzupfen und hacken.

Fischfilets auf Gräten kontrollieren, kalt abbrausen, trocken tupfen, anschließend in etwa 3 cm breite Stücke schneiden.

Öl in einer flachen, breiten Schmorpfanne erhitzen, Zwiebelstreifen und Chili darin etwa 3 Minuten dünsten, bis sie glasig sind. Dann die Knoblauch-Ingwer-Paste hinzufügen und mit Kurkumapulver würzen.

Tomaten und Thymian dazugeben und untermischen. Zucker darüberstreuen und schmelzen lassen, dann mit Essig ablöschen.

Fischfond dazu gießen und zugedeckt köcheln lassen. Dann die Zitronenscheiben und Fischstücke auf die Tomaten legen und vorsichtig untermischen, zugedeckt bei kleiner Hitze fertig garen, ggf. mit Salz nachwürzen. Die Fischstücke sollten glasig sein.

Für die Mayonnaise:

1 Ei, Gr. M
1 TL Dijonsenf
200-250 ml neutrales Pflanzenöl
Salz, aus der Mühle

Das Ei trennen und das Eigelb auffangen. Eiweiß anderweitig verarbeiten. Eigelb und Senf in einen hohen Mixbecher geben und mit einem Stabmixer kurz aufmixen. 200-250 ml neutrales Pflanzenöl zügig dazu geben und von unten nach oben ziehen, bis eine Mayonnaise entsteht. Achtung: Die Mayonnaise so lange unten am Becherboden mixen, bis die Masse emulgiert, erst dann den Mixstab langsam nach oben ziehen. Mit Salz abschmecken.

Für die Sauce rouille:

1-2 rote, geröstete Paprikaschoten, aus dem Glas
 1 mittelgroße Kartoffel
 2 Knoblauchzehen
 100 g Mayonnaise, von oben
 100 g Joghurt
 Weißweinessig, zum Abschmecken
 1 Döschen Safranpulver
 0,5 TL Zucker
 Cayennepfeffer, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffel schälen, halbieren und in kochendem Salzwasser weich kochen. Anschließend abgießen und gut ausdämpfen lassen. Knoblauch abziehen und fein hacken.

Paprikaschoten etwas abtropfen lassen.

Paprika, Kartoffel, Knoblauch, Mayonnaise, Joghurt, Safran und Zucker in einen Rührbecher geben und alles zu einer feinen Creme pürieren. Mit einem Spritzer Weißweinessig, Cayennepfeffer, Salz, und Pfeffer abschmecken.

Für das Baguette:

10-12 Scheiben Baguette
 3 Knoblauchzehen
 10 EL Olivenöl
 ½ Bund Dill

Knoblauch abziehen und grob hacken. Olivenöl mit Knoblauch erhitzen und die Baguettescheiben von beiden Seiten goldbraun braten. Baguettescheiben mit der Rouille großzügig bestreichen. Mit Dill garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Zusatzzutaten von Emelie:
Vanilleschote, Fenchelsamen

Emelie verfeinerte das Fischragout mit etwas Vanillemark sowie Fenchelsamen.

Zusatzzutaten von Sven:
keine

Sven nutzte keine zusätzlichen Zutaten.



Laut WWF ist **Rotbarsch** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand August 2025):

- 1. Wahl: *Sebastes mentella* - Nordostatlantik FAO 27: Nordostarktis (ICES 1, 2) Pelagische Schleppnetze)

Laut WWF ist **Seeteufel** nur bedingt aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand August 2025):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Kantabrische See und Portugiesische Küste (ICES 8.c, 9.a), Island (ICES 5.a), Bisaka (ICES 8.a-d), Stellnetze-Kiemennetze, Grundlangelinen
- 2. Wahl: Südostatlantik FAO 47: Südafrika, Grundsleppnetze

Laut WWF ist **Dorade** nur bedingt aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand August 2025):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Biskaya (ICES 8.a), Wildfang: Handleinen und Angelleinen
- 2. Wahl: Süd Spanien (Esteros Lubimar), Aquakultur: Netzkäfiganlagen