

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



**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

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

**Zutaten für zwei Personen**

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

**Für das Baguette:**

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

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.

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:**  
*Emelie verfeinerte das Fischragout mit etwas Vanillemark sowie Vanilleschote, Fenchelsamen*

**Zusatzzutaten von Sven:**  
*keine*



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, Grundlangleinen
- 2. Wahl: Südostatlantik FAO 47: Südafrika, Grundschieppnetze

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