

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 10. April 2025
Zusatzgericht von Björn Freitag



Loup de mer auf Salzbett mit Chorizo-Sud und Paprikagemüse

Zutaten für zwei Personen

Für das Paprikagemüse:

1 rote Paprikaschote

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Paprika vierteln, entkernen und auf dem Ofenrost garen bis die Haut leicht schwarz wird. Paprika aus dem Ofen nehmen und sofort mit einem feuchten Geschirrtuch bedecken. Dadurch lässt sich die Haut der Paprika besser lösen. Paprika von der Haut lösen und in Streifen schneiden.

Für den Loup de mer:

1 kleiner, küchenfertiger Wolfsbarsch

300 g grobes Meersalz

Fisch von der Gräte lösen, filetieren und Gräten ziehen. Grobes Meersalz in eine Gusseisenpfanne geben, erhitzen und die Fischfilets mit der Hautseite nach unten darauf platzieren. Fisch auf dem Salzbett bei mittlerer Temperatur und geschlossenem Deckel garen. Fisch kurz vor Garende auf die Fleischseite wenden und 1 Minute garen. Vor dem Servieren das Fischfilet von der Haut lösen.

Für den Chorizo-Sud:

1 milde oder scharfe Chorizo, nach Geschmack

1 Zwiebel

½ Zitrone, Saft & Abrieb

100 ml Sahne

30 ml Wermut

150 ml Fischfond

Pflanzenöl, zum Braten

1 Msp. Safranfäden

½ TL Fenchelsamen

½ TL Togarashi

1 TL Zucker

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Chorizo in Scheiben schneiden und in einer beschichteten Pfanne auslassen, dabei einmal wenden. Wurst mit einer kräftigen Prise Zucker karamellisieren. Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Halbmonde schneiden. Zwiebeln in Pflanzenöl in einer Sauteuse anschwitzen und mit Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer würzen. Fenchelsamen, Togarashi und Safran hinzugeben und mit den Zwiebeln vermengen. Mit Fischfond und Wermut ablöschen. Chorizo aus der Pfanne nehmen, kurz abkühlen lassen und fein hacken und beiseitestellen. Den Bratensatz von der Wurst mit Sahne ablöschen. Den Sud dann in den Saucenansatz geben. Mit Zitronensaft abschmecken.

Für die Fertigstellung:

2 Zweige Dill

2 Zweige glatte Petersilie

Paprikastreifen mit der gehackten Chorizo vermengen und auf einen Teller geben. Gegartes Fischfilet darauf platzieren und den Chorizo-Sud mit den Zwiebeln auf den Fisch geben, mit gezupften Kräutern garnieren und servieren.



Laut WWF Fischratgeber ist **Wolfsbarsch** aus folgenden Fanggebieten empfehlenswert (*Stand April 2026*):

- 1. Wahl: Nördliche und mittlere Biskaya (ICES 8.a-b), Handleinen und Angelleinen