

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 19. August 2026 ▪**
ChampionsWeek ▪ "Pochieren" mit Björn Freitag



Fabian Mahler

Pochierte Schollenröllchen mit Safran-Velouté und karamellisierten Möhren

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:

4 Schollenfilets, ohne Haut
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
½ Zitrone, Abrieb
2 EL Butter
150 ml Weißwein
400 ml Fischfond
1-2 Zweige Dill
1-2 Zweige Estragon
4 Lorbeeren
2-3 Prisen Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Filets leicht zuckern, salzen und mit Pfeffer, Zitronenabrieb, etwas Dill und Estragon bestreuen. Filets vorsichtig aufrollen, mit einem Küchengarn oder Zahnstocher fixieren und idealerweise 10 Minuten ziehen lassen.

Schalotte abziehen und klein schneiden. Schalotte in einer tiefen Pfanne in Butter glasig anschwitzen und mit dem Weißwein ablöschen. Wein fast vollkommen einkochen lassen, dann mit Fischfond auffüllen. Knoblauch zerdrücken und mit Lorbeer hinzugeben. Die Flüssigkeit einmal aufkochen, dann von der Hitze nehmen, die Röllchen in der Pfanne platzieren und mit einem Deckel verschließen. Die Röllchen bis zu einer Kerntemperatur von ca. 50 °C garen. Dann aus dem Sud nehmen und beiseitestellen.

Für die Velouté:

1 Zitrone, Abrieb & Saft
1 EL Butter
Pochiersud der Schollenröllchen, von oben
20 ml Wermut
Pastis, zum Abschmecken
1 EL Mehl
1 Döschen gemahlener Safran
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Safran in einem separaten Gefäß mit etwas heißem Pochiersud (von oben) einweichen und beiseitestellen.

Butter in einen Topf geben und zum Schmelzen bringen. Mehl hinzugeben und gut verrühren. Danach mit Wermut ablöschen und die Flüssigkeit wieder fast komplett verdampfen lassen. Nun langsam den Pochiersud der Schollenröllchen unter Rühren hinzugeben, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Final den eingeweichten Safran mitsamt Flüssigkeit hinzugeben und mit Salz, Pfeffer, Zucker und einem Schuss Pastis abschmecken. Idealerweise kurz vor dem Servieren mit einem Pürierstab aufschäumen. Zum Schluss mit Zitronenabrieb und Zitronensaft abschmecken.

Für die Möhren:

1 lila Möhre
1 gelbe Möhre
1 orange Möhre
1 Zitrone, Saft
2 EL Butter
1 TL Honig
Salz, aus der Mühle

Möhren schälen, mit einem Tournier-Messer in „Olivenform“ schneiden und 3-5 Minuten in etwas Salzwasser blanchieren.

Butter in einer Pfanne erhitzen, den Honig dazugeben und kurz aufkochen lassen. Danach die tournierten Möhren in die Pfanne geben und mit geschlossenem Deckel garen. Kurz vor dem Ende den Deckel abnehmen und die ausgetretene Flüssigkeit verdampfen lassen. Final mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Für die Garnitur:

Oliveöl, zum Beträufeln

1-2 Zweige Estragon

1-2 Zweige Dill

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Estragon und Dill fein hacken und mit Oliveöl beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem Fisch anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF Fischratgeber ist **Scholle** nur bedingt aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (*Stand Juli 2026*):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Nordsee und Skagerrak (ICES 4, 20), Grundschieppnetze, Wadennetze
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Kattegat, Öresund und westliche Ostsee (ICES 21-23), Norwegische See (ICES 2), Grundschieppnetze
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27, Stellnetze-Kiemennetze