

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 09. April 2024** ▪  
**Vorspeise mit Mario Kotaska**



Alexander Wellmann

**Ceviche vom Wolfsbarsch mit Linsensalat und Tortilla-Fladen**

Zutaten für zwei Personen

**Für das Ceviche:**

220 g Wolfsbarschfilet, ohne Haut  
 1 Stange Staudensellerie  
 ½ rote Peperoni  
 1 Schalotte  
 5 Knoblauchzehen  
 6 Limetten, Saft  
 100 ml Fischfond  
 4 Zweige Koriander  
 1 TL Salz  
 1 TL schwarzer, gemahlener Pfeffer

90 g vom Wolfsbarsch abschneiden und zur Seite legen. Restlichen Wolfsbarsch in 2x2 cm große Würfel schneiden.

Limetten auspressen, Schalotte abziehen und grob würfeln. Staudensellerie waschen und grob zerkleinern. Peperoni längs halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Knoblauch abziehen und halbieren. Koriander grob hacken. Alles bis auf die Wolfsbarschwürfel mit Fond in einen Multizerkleinerer geben und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fischwürfel in entstandener Sauce bis zum Servieren marinieren.

**Für den Linsensalat:**

100 g rote Linsen  
 ½ rote Paprika  
 ½ Bund glatte Petersilie  
 2 EL Weißweinessig  
 4 EL Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Linsen gründlich waschen und dann mit Salz und Hälfte der Petersilienzweige 10-15 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Paprika waschen, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein würfeln. Restliche Petersilie fein hacken. Linsen abgießen, Petersilie entfernen und zusammen mit Paprika und klein geschnittener Petersilie in eine Schüssel geben und vermengen. Essig und Öl untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für die Tortilla:**

120 zimmerwarme Butter  
 4 Zweige Koriander  
 250 g Mehl  
 45 ml Sonnenblumenöl  
 ½ TL Salz  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Aus Mehl, 125 ml warmem Wasser, Öl und Salz einen Teig kneten. Diesen in Frischhaltefolie ruhen lassen. Anschließend in sechs Teile teilen und mit dem Nudelholz dünn ausrollen. In einer beschichteten Pfanne 30 Sekunden je Seite ausbacken, bis er Blasen wirft.

Koriander fein hacken und mit Butter, Salz und Pfeffer verrühren. Fertige Tortillas in warmem Zustand damit bestreichen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist es ratsam **Wolfsbarsch** aus folgenden Gewässern zu erwerben (Stand März 2024):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Nordsee (ICES 4.b-c), Irische See (ICES 7.a), Ärmelkanal und Keltische See (ICES 7.d-h), Nördliche und mittlere Biskaya (ICES 8.a-b). Fangmethode: Handleinen und Angelleinen
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Nordsee (ICES 4.b-c), Irische See (ICES 7.a), Ärmelkanal und Keltische See (ICES 7.d-h), Nördliche und mittlere Biskaya (ICES 8.a-b). Fangmethode: Langleinen, Stellnetze-Kiemennetze
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Südliche Biskaya (ICES 8.c), Portugiesische Küste (ICES 9.a) // Östlicher Mittelatlantik FAO 34. Fangmethode: Handleinen und Angelleinen