

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 18. Januar 2022 ▪
Vorspeise mit Cornelia Poletto



Anja Henn

Kartoffel-Räucherfisch-Frikadellen mit Kräuter-Dip und Orangen-Fenchel-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Kartoffel-Räucherfisch-Frikadellen:

150 g geräucherter Heilbutt
 300 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
 1 Ei
 50 ml Sahne
 70 g Paniermehl
 100 g Panko
 ½ Bund Dill
 200 ml neutrales Öl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen, grob würfeln und in einem Topf mit Salzwasser garkochen. Nach der Garzeit in eine Schüssel geben und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Es dürfen ein paar grobe Stücke übrig bleiben. Dill abbrausen, trockenwedeln und hacken. Den Heilbutt zerpfücken und zusammen mit Ei, Panko, Dill, Salz und Pfeffer zu den Kartoffeln geben und alles zu einer homogenen Masse vermengen. Sie sollte griffig, nicht zu feucht und nicht zu trocken sein. Dafür mit Sahne und Paniermehl gegen arbeiten.

Die Masse nun zu kleinen Frikadellen verarbeiten. Diese noch einmal in Panko wenden, damit sie beim Ausbacken schön knusprig werden. In einer Pfanne die Taler in Öl goldbraun braten.



Laut WWF wird **Heilbutt** aus folgenden Gebieten empfohlen:

1. Wahl: Europa (Aquakultur: Durchflussanlagen).
2. Wahl: Norwegen (Aquakultur: Netzkäfiganlagen)

Für den Orangen-Fenchel-Salat:

1 Fenchel
 1 Orange
 1 kleine rote Zwiebel
 4 EL Olivenöl
 Räucherpfeffer, zum Würzen
 Salz, aus der Mühle

Fenchel putzen, das Grün grob hacken und zum Anrichten beiseite stellen. Übrigen Fenchel in feine Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Zwiebel abziehen, fein würfeln und mit in die Schüssel geben. Mit einer feinen Reibe etwas Schale von der Orange mit in die Schüssel reiben. Mit einem Zestenreißer ein paar Zesten abreißen und für die Garnitur zum Schluss aufbewahren. Orange nun schälen, filetieren und in die Schüssel zum Fenchel geben. Aus dem Rest der Orangen den Saft in eine extra Schüssel pressen. Für das Dressing Olivenöl zu dem Orangensaft geben, mit einem kleinen Milchaufschäumer mixen und mit Salz und Räucherpfeffer abschmecken. Fenchel-Mischung aus der Schüssel zu dem Dressing geben und gut vermengen.

Für den Kräuter-Dip:

100 g Crème fraîche
3 EL Milch
2 Zweige Dill
2 Zweige Petersilie
3 EL Kresse
3 EL Lavendelblättchen
2 EL Olivenöl
Salzflocken, zum Würzen
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Dill und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Mit Crème fraîche, Milch, Lavendelblättchen und Kresse vermengen und mit Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken.

Für die Garnitur:

2 Scheiben Bacon
4 EL neutrales Öl

Bacon in einer Pfanne in Öl knusprig dunkel ausbraten und auf einem Küchekrepp geben. Den abgekühlten Bacon über und den Salat geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Fenchelgrün und Orangenzesten garnieren und servieren.