

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 26. Oktober 2020** ▪
Leibgericht mit Johann Lafer



Gert Wiescher

**Kabeljaufilet in Olivenbutter mit Tomaten-Concassée,
Apfel-Gemüse-Julienne und Drillingen**

Zutaten für zwei Personen

Für das Kabeljaufilet in Olivenbutter:

2 Kabeljaufilets mit Haut, à 150 g
 50 g schwarze, entkernte
 Kalamata Oliven
 2 Knoblauchzehen
 1 Zitrone
 250 g Butter
 1 EL getrockneter Koriander
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Kabeljaufilet waschen, trockentupfen, mit Zitrone beträufeln und salzen. Butter in einer Sauteuse erhitzen. Oliven in dünne Ringe schneiden. Ca. 1 Esslöffel Oliven auf ein mit Backpapier belegtes Backpapier legen und im vorgeheizten Ofen trocknen. Getrocknete Oliven als Garnitur verwenden. Knoblauch abziehen, fein würfeln und zusammen mit den Oliven in die heiße Butter geben. Kabeljaufilet in der schäumenden Butter mit Oliven und Knoblauch anbraten und mit der aromatisierten Buttermischung arosieren. Fisch aus der Butter nehmen und die Hälfte der Olivenbutter für die Kartoffeln beiseitestellen. Fisch vor dem Servieren mit Salz, Pfeffer und getrocknetem Koriander würzen.



Um den Kabeljau bedenkenlos genießen zu können, sollte der Fisch laut Verbraucherzentrale Hamburg aus folgenden Fanggebieten stammen:
Atlantischer Kabeljau: FAO 27 Nordatlantik (MSC, Naturland) oder FAO 27 Nordatlantik – Barentssee/Norwegische See (Nicht-MSC)
Pazifischer Kabeljau: FAO 60 Nordwestpazifik (MSC) oder FAO 67 Nordostpazifik (MSC)

(Stand: Januar 2020)

Für das Tomaten-Concassée:

2 kleine Fleischtomaten
 3 Zweige Thymian
 Zucker, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Thymian abbrausen, trockenwedeln und Blättchen abzupfen. Tomaten häuten, entkernen und in Würfel schneiden. Zuckern, salzen und in einem Sieb abtropfen lassen. Vor dem Anrichten das vorbereitete Tomatenconcassée kurz in der Pfanne erwärmen und mit Thymianblättchen bestreuen.

Für die Drillinge:

250 g Drillinge
 ½ Bund glatte Petersilie
 Salz, aus der Mühle

Drillinge schälen, der Länge nach vierteln und in gesalzenem Wasser garen. Drillinge kurz vor dem Servieren in der übrigen Olivenbutter schwenken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, klein schneiden und Kartoffeln damit garnieren.

Für das Apfel-Gemüse-Julienne:

2 kleine säuerliche Äpfel
2 kleine Fenchelknollen
2 Karotten
1 Zitrone
Butter, zum Braten
3 EL Mineralwasser
Süßes Paprikapulver, zum
Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fenchel putzen. Karotten schälen. Äpfel waschen und trockentupfen.

Fenchel, Karotten und Äpfel in feine Julienne schneiden. Zuerst die Karotten in etwas Butter schwenken und mit einer Prise Zucker und einem Spritzer Mineralwasser garen.

Fenchel in einer zweiten Pfanne mit etwas Butter langsam bissfest garen.

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Zitronensaft mit etwas Wasser verrühren und die Apfelstreifen hineinlegen.

Fenchel, Karotten und rohen Apfel vermengen und alles mit Pfeffer, Salz und Paprikapulver abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.