

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 30. November 2020** ▪
Jahresfinale ▪ **"13 Zutaten" mit Johann Lafer**



Katharina Ley

Miso-glasierter Black Cod mit Kartoffel-Espuma, Spinat-Edamame-Gemüse und Miso-Mayonnaise

Zutaten für zwei Personen

13 Zutaten: Neben Wasser, neutralem Öl, Salz und Pfeffer wählte Katharina: Black Cod, Kartoffeln, Baby-Blattspinat, Edamame, Tahini, Sojasauce, Sake, Mirin, Weiße Miso-Paste, Sahne, Eier, Schwarzen Sesam, Zucker

Für den Fisch: Den Ofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

4 Black Cod Filets à ca. 250 g, ohne Haut
50 ml Sake
50 ml Mirin
4 EL weiße Miso-Paste
3 EL Zucker
Neutrales Öl, zum Anbraten

Fisch filetieren, die Haut entfernen und von Gräten befreien. Übrige Zutaten zu einer Marinade vermengen, in einem kleinen Topf kurz erhitzen und den Fisch damit übergießen. Ca. 10 Minuten ziehen lassen. Fischfilets aus der Marinade nehmen und diese sorgfältig abstreichen. Dann in etwas neutralem Öl in einer heißen Pfanne anbraten. 1-2 Minuten pro Seite. Fisch mit etwas Marinade bestreichen und für 10-15 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben. Ggf. den Fisch flambieren.

Für das Gemüse:

100 g Baby-Blattspinat
100 g ausgelöste Edamame Bohnen
40 g Tahini
10 ml Sojasauce
20 g schwarzer Sesam
½ EL Zucker
Salz, für das Kochwasser
Eiswasser

Schwarzen Sesam in einer Pfanne rösten. Bohnen und Spinat für ca. 3 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren und dann in Eiswasser abkühlen. Tahini, Sojasauce, Sesam und Zucker in einer Rührschüssel zu einer Sauce verrühren, Spinat und Edamame dazugeben und ggf. mit etwas mehr Sojasauce abschmecken.

Für die Kartoffel-Espuma:

300 g weichkochende Kartoffeln
150 ml Sahne
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Diese ca. 15 Minuten in Salzwasser weich garen, dann abgießen und das Kochwasser auffangen. Im heißen Topf vollständig ausdampfen lassen und dann durch eine Kartoffelpresse drücken. Kartoffeln mit Sahne und etwas Kochwasser aufgießen und zu einer glatten, recht flüssigen Masse vermengen, diese durch ein feines Sieb streichen. Mit etwas Salz und Zucker abschmecken. Kartoffelmaße in eine Espuma Flasche füllen, mit Co2 Kapsel auffüllen, gut schütteln und bis zum Servieren in warmem Wasser warmhalten.

Für die Miso-Mayonnaise:

3 Eier, Eigelb
20 g weiße Misopaste
100 ml neutrales Öl

Eier trennen und Eigelb mit Misopaste glattrühren. Etwas Öl dazu geben, mit dem Pürierstab mixen und nach und nach das restliche Öl dazu geben. Mit etwas Salz abschmecken und zum Fisch servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.