

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 20. Juni 2022** ▪
Leibgericht mit Johann Lafer



Katharina Nüser

Gebratenes Kabeljaufilet mit Zitronenpolenta, Kirschtomaten und Datteln aus dem Ofen

Zutaten für zwei Personen

Für das Kabeljaufilet:

2 Kabeljaufilets, à 150 g, ohne Haut
 3 EL Mehl
 2 EL Butter
 Salz, aus der Mühle

Fisch vor der Zubereitung unter kaltem Wasser abspülen und auf eventuelle Gräten prüfen. Filets beidseitig etwas salzen und komplett mehlieren.

Filets in einer Pfanne in Butter anbraten und je nach Dicke ein bis drei Minuten pro Seite anbraten und gegebenenfalls ziehen lassen.



PROFITIPP

Laut WWF ist der **Kabeljau** nur bedingt zu empfehlen. Er sollte aus folgenden Fanggebieten stammen (Stand Juni 2022):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Barentssee (I), Norwegische See (II) -Küstennahe Fischerei (Stellnetze, Langleinen)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Belte und Sunde (IIIb & IIIc), Westlich von Bornholm (IIId.24), Zentrale Nordsee (IVb) (Stellnetze)

Für die Zitronenpolenta:

125 g Maisgrieß
 500 ml Milch
 3 EL Butter
 1 Zitrone
 ½ TL Salz

Milch mit der Butter in einem Topf erhitzen und kurz aufkochen lassen. Maisgrieß unter Rühren mit einem Schneebesen in die Flüssigkeit einrieseln lassen. Abrieb von ca. einer halben bis ganzen Zitrone hinzufügen. Für 5 Minuten köcheln lassen, beiseitestellen und gut 15 Minuten ziehen lassen. Je nach gewünschter Konsistenz noch etwas Flüssigkeit hinzufügen. Mit Salz abschmecken und gegebenenfalls noch etwas Zitronenabrieb hinzugeben.

Für die Tomaten und Datteln:

200 g Kirschtomaten
 40 g Datteln
 2 Knoblauchzehen
 100 ml Weißweinessig
 1 Thymianzweig
 ¼ Bund Rosmarin
 Olivenöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Kirschtomaten halbieren. Datteln in feine Streifen schneiden.

1 TL Rosmarin zupfen. Knoblauch abziehen und fein hacken.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kirschtomaten und Datteln hinzufügen. Alles anbraten und darauf achten, dass die Kirschtomaten zwar weicher werden aber noch nicht zerfallen. Knoblauch, Rosmarin und Thymianzweig hinzugeben. Mit Weißweinessig ablöschen und die Pfanne für 8 -10 Minuten in den Ofen stellen. Sobald es aus dem Ofen kommt noch mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

¼ Bund Blattpetersilie
 50 g Pinienkerne
 2 EL Olivenöl
 Etwas grobes Meersalz

Pinienkerne mit Öl in einer Pfanne goldbraun werden lassen und salzen. Petersilie hacken.

Polenta und Kabeljau auf Teller platzieren. Kirschtomaten und Datteln über Fisch und Polenta anrichten. Pinienkerne darüber streuen. Mit Petersilie und groben Meersalz garniert servieren.