▪ Die Küchenschlacht – Menü am 08. November 2023 ▪ ChampionsWeek ▪ "…im Sud"mit Cornelia Poletto

Katinka Weidler

Kabeljau und Kichererbsen im Kardamom-Harissa-Sud mit Pfannenbrot

Zutaten für zwei Personen

Für den Kabeljau:
2 Kabeljaufilets à 150 g ohne Haut
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Saft
3 EL gemahlener Kreuzkümmel
1 EL Olivenöl
Fleur de Sel, zum Würzen
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Kabeljau in 3 cm große Stücke schneiden. Knoblauch zerdrücken. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Kabeljau mit Knoblauch, Zitronensaft, Kreuzkümmel, Olivenöl, einer Prise Fleur de Sel und Pfeffer vermengen bzw. marinieren.

Für die Kichererbsen:
1 Dose Kichererbsen, Abtropfgewicht 240 g

Kichererbsen abtropfen lassen, dann in eine große Schüssel geben und mit Wasser auffüllen. Kichererbsen aneinander reiben, damit sich die Häute der Kichererbsen ablösen. Häute entsorgen.

Für den Sud:
1 ½ kleine eingelegte Salzzitronen
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
20 Kardamomkapseln
1-2 EL Harissapaste
3-4 EL Tomatenmark
600 ml Gemüsefond
4 EL Olivenöl
Fleur de Sel, zum Würzen

Schalotten abziehen und fein schneiden. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Schale der Salzzitrone fein hacken. Das Innere der Salzzitrone für später beiseitelegen. Kardamomkapseln aufbrechen und in ein Gewürzsäckchen geben.

Olivenöl erhitzen und Schalotten darin goldbraun anschwitzen. Dann Knoblauch dazugeben und ebenfalls anschwitzen. Gewürzsäckchen mit Kardamom, Harissa, Tomatenmark, gehackte Zitronenschale, enthäutete Kichererbsen und etwas Salz dazugeben und aufkochen lassen. Gemüsefond angießen und alles köcheln lassen. Dann einige Kichererbsen mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Mit Fleur de Sel und ggf. restlicher Salzzitrone abschmecken.

Gewürzsäckchen aus dem Sud holen, dann die marinierten Kabeljaufilets dazu geben und glasig ziehen lassen.

Für das Pfannenbrot:
250 g Joghurt, 10 % Fett
200 g Mehl
1 TL Natron
4 TL Za'atar
1 TL Salz
Olivenöl, zum Braten

Joghurt mit Mehl, Natron, 2 Teelöffel Za'atar und Salz vermengen. Teig 10-12 Minuten ruhen lassen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Teig hineingeben, mit Za’atar bestreuen und wenden. Pfannenbrot goldbraun ausbacken.

Für die Garnitur:
10 g Koriandergrün

Koriander hacken und über das Gericht geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

PROFI TIPP

Laut WWF ist der **Kabeljau** nur bedingt zu empfehlen. Wenn er auf dem Teller landet, dann sollte er aus folgenden Fanggebieten stammen (Stand Oktober 2023):

- 2. Wahl: N 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)