

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 05. Februar 2019** ▪  
**Vorspeise mit Cornelia Poletto**



**Lilly Kürten**

**Loup de mer mit Kohlrabi-Spaghetti, Tomatencoulis und Tomaten-Oliven-Salat**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Fisch:**

3 Loup de mer-Filets à 120 g mit Haut  
 2 EL Ghee  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Fischfilets waschen, trockentupfen und gegebenenfalls putzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ghee in der Pfanne erhitzen und Loup de mer mit der Hautseite nach unten knusprig anbraten. Ghee über die andere Fischhälfte träufeln und kurz in der Pfanne ziehen lassen.

**Für die Kohlrabi-Spaghetti:**

1 Kohlrabi  
 50 ml Sahne  
 2 EL Butter  
 1 Prise Zucker  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kohlrabi schälen und mit Spiralschneider in Spaghetti schneiden. Butter in Pfanne erhitzen und Kohlrabi-Spaghetti anschwitzen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Sahne dazu geben und einköcheln lassen.

**Für das Tomatencoulis:**

200 g gehackte Tomaten aus der Dose  
 50 g Ketchup  
 3 EL Tomatenmark  
 3 EL Himbeer-Rotweinessig  
 3 EL Balsamicoessig  
 75 ml Olivenöl  
 1 TL Zucker  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gehackte Tomaten, Ketchup, Tomatenmark, Rotweinessig, Balsamico und Olivenöl in einem hohen Gefäß mit dem Stabmixer pürieren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und durch ein Sieb passieren.

**Für den Tomaten-Oliven-Salat:**

50 g entsteinte schwarze Oliven  
 20 g entsteinte grüne Oliven  
 50 g in Öl eingelegte getrocknete Tomaten  
 20 g Kapern  
 12 Blätter Minze  
 50 ml Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Oliven, abgetropfte getrocknete Tomaten und Kapern klein schneiden. Minze abbrausen, trockenwedeln und Blätter fein hacken. Alles vermischen und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Garnitur:**

Sprosse  
 Kresse

Sprossen und Kresse abschneiden und über das Gericht streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.