

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 14. Juli 2022 ▪  
Tagesmotto „Mediterrane Küche“ mit Cornelia Poletto



Lisa Nocht

### Katalanischer Fischeintopf mit Champignon-Bruschetta

Zutaten für zwei Personen

#### Für den Fischeintopf:

2 Kabeljaufilets à 100 g, ohne Haut  
2 Wolfsbarschfilets à 100 g, ohne Haut  
10 küchenfertige Riesengarnelen, ohne Schale  
1 küchenfertige Tintenfischtube  
½ grüne Paprika  
½ rote Paprika  
250 g Tomatenfruchtfleisch aus der Dose  
1 Zwiebel  
4 Knoblauchzehen  
1 rote Chilischote  
1 Zitrone  
10 naturbelassene Mandeln  
355 ml Fischfond  
150 ml Weißwein  
¼ Bund glatte Petersilie  
2 TL getrockneter Thymian  
1 TL mildes Paprikapulver  
1 TL geräuchertes, süßes Paprikapulver  
¼ TL Safranfäden  
Olivenöl, zum Anbraten  
1 Prise Zucker  
1 Prise Zitronenpfeffer  
Meersalz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Knoblauchzehen abziehen und andrücken. Chilischote waschen, halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und fein schneiden. Mandeln, Knoblauchzehen und Chili in einer Pfanne kurz mit Öl anbraten. In eine Schale füllen und beiseitestellen. Tintenfischtube in ca. 5 mm dicke Ringe schneiden und in gleicher Pfanne anbraten. Danach herausnehmen und beiseitestellen. Zwiebel abziehen, fein würfeln und in Pfanne anschwitzen. Garnelen von der Schale befreien, säubern und entdarmen. Karkassen zur Zwiebel geben und 5 Minuten anbraten. Geräuchertes Paprikapulver, mildes Paprikapulver, Thymian und Weißwein hinzugeben. 3 Minuten simmern lassen. Dosentomaten dazugeben und mitkochen lassen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Mit angedünsteten Mandeln, Knoblauch, Chili und etwas Meersalz zu einer Paste mörsern. Nach 10 Minuten Fischfond und Safran zu Karkassen geben. Dann Mandelpaste hinzugeben. Kabeljau und Wolfsbarsch in 3 cm große Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen. Karkassen aus dem Eintopf nehmen und Kabeljau und Wolfsbarsch in den Sud geben. 4 Minuten köcheln lassen. Garnele und Tintenfisch hinzugeben und nochmals 2 Minuten köcheln. Zitrone waschen, halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Eintopf mit Salz, Pfeffer, Zitronenpfeffer und Zitronensaft abschmecken.



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

Laut WWF ist der **Wolfsbarsch** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Juli 2022):

- 1. Wahl: BIO- oder ASC-Label (Aquakultur)
- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Nordsee (IVb-c), Irische See (VIIa), Ärmelkanal und Keltische See (VIId-h), Nördliche und mittlere Biskaya (VIIIa-b) (Wildfang: Handleinen und Angelleinen)

Laut WWF ist die tropische **Garnele** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Juli 2022):

- 1. Wahl: Weltweit (Aquakultur: Bio oder ASC zertifiziert)
- 1. Wahl: Südostasien (Aquakultur: Zucht in Zero-Input Systemen)
- 1. Wahl: Europa (Aquakultur: Rezirkulierende Kreislaufanlagen mit Biofloc)

Laut WWF ist der **Tintenfisch** (Kalamar (Loligo)) aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Juli 2022):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27, Südostatlantik FAO 47 (Handleinen und Angelleinen (mechanisiert))

<p><b>Für die Bruschetta:</b>          150 g braune Champignons          1 Schalotte          1 Knoblauchzehe          25 g Parmesan          4 Scheiben Baguette          2 Zweige glatte Petersilie          Olivenöl, zum Anbraten          Salz, aus der Mühle          Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle</p>	<p>Champignons putzen und fein würfeln. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Schalotte abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne mit Olivenöl andünsten. Pilze dazugeben und anbraten. Baguette in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten knuspirg anbraten. Knoblauch abziehen, Zehe kurz in die Pfanne legen und danach auf knusprigen Baguettescheiben zerreiben. Champignons mit Salz und Pfeffer würzen und Petersilie unterheben. Warme Masse auf dem gerösteten Baguette verteilen. Parmesan fein reiben und über fertige Bruschetta streuen.</p>
--	---

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.