

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 29. November 2022** ▪
„Rezepte-Wichteln“ mit Robin Pietsch



Luisa Lukasczyk kocht ihr eigenes Gericht

**Kabeljau mit gebratenen Rosenkohlblättern,
Kartoffelpüree und Orangen-Beurre-blanc**

Zutaten für zwei Personen

Für den Kabeljau:

400 g Kabeljaufilet mit Haut
 1 Zweig Rosmarin
 1 Blatt Salbei
 Olivenöl, zum Braten
 1 EL Butter
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Kabeljaufilet trockentupfen und ggf. von Gräten befreien. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin langsam auf der Haut braten. Rosmarin und Salbei dazugeben. Wenn der Fisch weitestgehend gar ist, wenden, von der Hitze nehmen und Butter hinzufügen. Fisch damit immer wieder übergießen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



**PROFI
TIPP**

Aufgrund von Überfischung und abnehmenden Beständen kategorisiert WWF den **Kabeljau** nicht als „Gute Wahl“, sondern lediglich „2. Wahl“ (Stand: Oktober 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 den gebratenen Rosenkohl:

300 g Rosenkohl
 2 Schalotten
 20 g getrocknete Cranberrys
 1 Bund Schnittlauch
 20 ml alter dunkler Balsamico
 Olivenöl, zum Braten
 1 TL Butter
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rosenkohl in einzelne Blättchen teilen. Schalotten abziehen und fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Rosenkohlblättchen und Schalotte hinzufügen und anschwitzen. Mit Balsamico ablöschen. Butter und Cranberrys hinzufügen und alles durchschwenken. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln, in feine Röllchen schneiden und zu dem Rosenkohl geben. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Kartoffelpüree:

400 g mehligkochende Kartoffeln
 100 g Butter
 50 ml Sahne
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. In gesalzenem Wasser zum Kochen bringen und ca. 20 Minuten garen. In der Zwischenzeit Butter und Sahne in einem Topf erwärmen. Anschließend das Wasser der Kartoffeln abgießen und alles durch eine Kartoffelpresse geben. Butter-Sahne-Mischung zu den Kartoffeln geben, alles cremig rühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für die Orangen-Beurre-blanc:

1 Orange
1 Zitrone
2 Schalotten
125 ml Weißwein
1 Schuss Weißweinessig
125 ml Gemüsefond
200 g kalte Butter
5 Wachholderbeeren
1 Lorbeerblatt
1 TL Schwarze Pfefferkörner
Pflanzenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. In einem Topf mit einem Schuss Öl blass anschwitzen und mit dem Weißwein, Gemüsefond und Weißweinessig ablöschen. Anschließend die Gewürze hinzufügen und mit köcheln lassen. Wenn nur noch ca. 50-75 ml Flüssigkeit übrig sind, das Ganze durch ein Sieb geben. Mit den kalten Butterwürfeln anreichern und rühren, bis die gewünschte Konsistenz entsteht. Mit Orangenabrieb, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.