▪ Die Küchenschlacht – Menü am 11. August 2021 ▪ ChampionsWeek ▪ "Tomaten" mit Björn Freitag

Maurice Reinhard

Gefüllte Zucchiniblüte in hellem Tomatensud mit geschmolzenen Tomaten und Zanderfilet

Zutaten für zwei Personen

Für den hellen Tomatensud:
6 große Strauchtomaten
1 Knoblauchzehe
1 Bund Basilikum
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
1 milde rote Chilischote
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 150 Grad Heißluft vorheizen.

Strauchtomaten waschen, vierteln und in einem großen Gefäß zusammen mit dem Basilikum, einem Zweig Rosmarin, dem Thymian, dem gewürfelten Knoblauch und einer gehackten Chilischote zusammen zu einer feinen Masse pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und langsam durch ein Passiertuch abtropfen lassen, damit am Ende ein klarer Tomatensud entsteht.

Für die geschmolzenen Tomaten
4 San-Marzano-Tomaten
1 Strauch Cherry-Tomaten mit Rispe
1 EL Basilikum-Blätter
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

San-Marzano-Tomaten in heißem Wasser kurz abschrecken und anschließend schälen. Tomaten filetieren und in einem Topf mit Olivenöl langsam bei mittlerer Hitze weich garen. Mit Salz, Pfeffer und gehacktem frischem Basilikum abschmecken. Cherry-Tomaten für circa 15 Minuten im heißen Ofen bei 150 Grad Celsius weich garen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die gefüllte Zucchiniblüte:
2 große Zucchiniblüten mit etwas Frucht hinten dran
2 Strauchtomaten
400 g Instant-Couscous
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
30 g Feta
1 EL Pinienkerne
1 EL Olivenöl
2-3 EL Balsamicoessig
0,5 g gemahlener Safran
1 TL Kurkuma
Chilipulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Innere Pollen aus der Blüte entfernen und die Blüten waschen. Couscous mit ausreichend heißem Wasser aufgießen und garen lassen. Schalotten und Knoblauch abziehen, würfeln und in einem Schuss Olivenöl ohne Farbe anschwitzen. Pinienkerne ohne Öl kurz anrösten. Gerösteten Pinienkerne dazu geben und mit einem Schuss Balsamicoessig ablöschen. Couscous mit den angeschwitzten Schalotten, Knoblauch, Kurkuma und Safran vermengen. Strauchtomaten schälen, filetieren und in kleine Würfel schneiden und unter den Couscous heben, zusammen mit dem gewürfelten Feta.

Couscous-Masse nun vorsichtig in die Zucchini-Blüten füllen, oben zusammendrücken und in einem Dampfgarer bei mittlerer Hitze circa 10-12 Minuten dämpfen. Blüten anschließend mit Chilipulver, Salz und Pfeffer würzen.

Für das Zanderfilet:
1 Zanderfilet, mit Haut
1 Knoblauchzehe
1 EL Sonnenblumenöl
2 EL Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zanderfilet mit Salz und Pfeffer würzen, auf der Hautseite in eine kalte Pfanne mit Öl legen, mit Backpapier und einer Pfanne beschweren und langsam bei mittlerer Hitze kross anbraten für ca. 10 Minuten. Danach kurz wenden, mit Butter und Knoblauch arosieren und anrichten.

PROFI TIPP

Um **Zander** bedenkenlos genießen zu können, sollte der Fisch laut Verbraucherzentrale Hamburg aus dem Fanggebiet FAO 05 Europäische Binnengewässer stammen und MSC-zertifiziert sein.

Für die Garnitur:
Schnittlauchblüten

Schnittlauchblüten als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.