

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 30. Mai 2024 ▪  
Tagesmotto „schwarz-weiß“ mit Cornelia Poletto



Monika Bürger

**Konfierter Kabeljau mit Beurre blanc, Balsamico-Belugalinsen und weißer Bohnencreme**

Zutaten für zwei Personen

**Für das Kabeljaufilet:**

300 g Kabeljaufilet, ohne Haut  
600 ml Olivenöl  
Schwarzer Kampot-Pfeffer, zum Würzen  
Salz, aus der Mühle

Das Olivenöl in einem Topf auf 60 Grad erwärmen. Die Temperatur des Öls mit einem Fleischthermometer überprüfen. Kabeljau waschen, putzen, eventuell noch portionieren. Mit Salz und schwarzem Kampot-Pfeffer würzen und in einen kleinen Topf mit ca. 60 Grad heißem Olivenöl geben. Den Topf von der Herdplatte nehmen und den Fisch für ca. 15 Minuten ziehen lassen, nach 5 Minuten umdrehen. Nach Ende der Garzeit auf Küchenpapier abtropfen lassen. Gegebenenfalls nachwürzen.

**Für die Linsen:**

140 g Belugalinsen  
1 Zwiebel  
Butter, zum Braten  
50 ml dunkler Balsamico-Essig  
Schwarzer Kampot-Pfeffer, zum Würzen  
Salz, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Butter in eine Pfanne geben und die Zwiebelwürfel darin anbraten. Linsen hinzugeben und ebenfalls kurz anbraten. Anschließend mit 300 ml Wasser ablöschen und für 30 Minuten köcheln lassen. Nach 15 Minuten den Balsamicoessig hinzugeben. Mit Salz und Kampot-Pfeffer würzen.

**Für die Bohnencreme:**

400 g weiße Riesenbohnen aus der Dose  
2 Knoblauchzehen  
2 Zitronen, Saft  
2 EL Tahin  
Olivenöl, zum Braten  
Weißer Kampot-Pfeffer  
Salz, aus der Mühle

Bohnen abtropfen lassen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Knoblauch in einem Topf in Olivenöl anbraten. Mit dem Saft von zwei Zitronen ablöschen. Anschließend Tahin hinzugeben und mit einem Stabmixer pürieren. Mit Salz und weißem Kampot-Pfeffer würzen. Je nach Geschmack mit etwas Wasser die gewünschte Konsistenz abstimmen.

**Für den Beurre blanc:**

250 kalte Butter  
250 ml trockener Weißwein  
1 Zitrone, Saft  
½ TL getrockneter Estragon  
1 Lorbeerblatt  
10 weiße Pfefferkörner  
Weißer Kampot-Pfeffer, zum Würzen  
Salz, aus der Mühle

Weißwein mit Pfefferkörnern und Lorbeerblatt in einem kleinen Topf auf die Hälfte reduzieren lassen. Butter in kleine Würfel schneiden und kaltstellen. Eventuell kurz in den Tiefkühler stellen. Den reduzierten Weißwein durch ein Sieb geben. Mit einem Esslöffel Butter aufkochen. Die restliche kalte Butter nach und nach hinzugeben und die Sauce mit einem Stabmixer montieren.

Mit Zitronensaft, Salz und weißem Kampot-Pfeffer abschmecken.

**Für die Garnitur:**

1 TL schwarzer Sesam

Sesam über das Gericht streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF wird **Kabeljau** aus folgenden Fanggebieten nur bedingt empfohlen (Stand Mai 2024):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Barentssee, Norwegische See, Spitzbergen, Bäreninsel ("Nordostarktis" - ICES 1,2), Langleinen, Stellnetze-Kiemennetze
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island (ICES 5.a), Langleinen, Grundschieppnetze
- 2. Wahl: Nordpazifik FAO 61, 67: Beringsee (USA), Wildfang