

▪ **Die Kuchenschlacht – Menü am 16. Dezember 2020-**  
**„Zweierlei...“ mit Alfons Schuhbeck**



Sarah Henke

**Zweierlei vom Wolfsbarsch: Ceviche und gebraten mit Koriander-Gurkensalat und lila Süßkartoffelchips**

Zutaten für zwei Personen

**Für den Koriander-Gurkensalat:**

1 Gurke  
1 Limette  
1 kleine Chili  
2 Zweige Minze  
4 Zweige Koriander  
2 EL Reissessig 5%  
2 EL Fischsauce  
2 EL Zucker

Die Gurke mit dem Sparschäler in Streifen schneiden.

Für das Dressing Limette auspressen. 1 EL Limettensaft mit Reissessig, Zucker und Fischsauce vermengen.

Chili entkernen und in Würfel schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und die Blätter in feine Streifen schneiden. Alles miteinander zu einem Salat vermengen.

**Für die Süßkartoffelchips:**

1 kleine lila Süßkartoffel  
Salz, aus der Mühle  
Öl, zum Frittieren

Süßkartoffel schälen und bis auf einen kleinen Rest in feine Scheiben schneiden und in der Fritteuse frittieren. Danach auf ein Tuch legen und salzen. Die übrige Süßkartoffel für das Ceviche in Würfel schneiden und 2 Esslöffel davon in Salzwasser weichkochen.

**Für den Wolfsbarsch:**

600 g Wolfsbarschfilet  
2 Limetten  
1 rote Zwiebel  
1 rote Chili  
1 Knoblauchzehe  
1 TL Reissessig (5 %)  
1 TL Zucker  
Salz, aus der Mühle  
Neutrales Öl, zum Anbraten

Rote Zwiebel schälen, würfeln und in Reissessig und Zucker einlegen.

Für den gebratenen Wolfsbarsch zwei gleichgroße Filets schneiden und auf der Hautseite in Öl braten. Nur kurz auf die Fleischseite wenden und salzen.

Für das Ceviche aus dem übrigen Fisch (ca. 120 g) gleichmäßige kleine Würfel schneiden. Die übrigen, nicht so schönen Fischreste für die Marinade aufheben.

Für die Marinade vom Ceviche den Saft der Limetten auspressen und den Knoblauch abziehen. Beides mit 2 EL der Fischreste, Salz und Chili in den Multizerkleinerer geben und pürieren. Für 15 min stehen lassen. Danach durch ein Sieb geben und mit den Fischwürfeln vermengen. Das Ceviche sollte ca. 15 min darin ziehen.

Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. Mit 2 EL der gekochten Süßkartoffeln (siehe oben) und den eingelegten roten Zwiebelwürfeln verrühren und anschließend mit dem Ceviche vermengen.



Laut WWF sollten Sie beim Kauf von Wolfsbarsch auf ein Bio-Siegel achten. Akzeptabel ist der Wolfsbarsch aus folgenden Gebieten: **Mittelmeer mit "Global GAP" Label - Aquakultur (Netzkäfiganlagen)**, aus **europäischer Aquakultur mit Durchflussanlagen** und aus dem Fanggebiet **Nordostatlantik FAO 27; Mittlerer Ostatlantik FAO 34** (Haken und Angelleine).

Sie sollten die Finger vom Wolfsbarsch lassen, wenn dieser aus dem **Mittelmeer-Wildfanggebiet** und aus der **Aquakultur (Netzkäfiganlagen)** stammt oder aus dem Fanggebiet **Nordostatlantik FAO 27; Mittlerer Ostatlantik FAO 34 - Wildfang** (außer Haken und Angelleine).

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.