

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 9. August 2021** ▪
ChampionsWeek ▪ "Alliterationen" mit Björn Freitag



Stefan Grabler

Goldgelb gebackene Goldforelle mit Gemüse, gegrilltem Grün-Spargel und Gribiche-Sauce

Zutaten für zwei Personen

Für den Tempurateig:

100 g Mehl, Type 405
 ½ EL Backpulver
 200 ml Wasser mit Kohlensäure
 1 EL Pflanzenöl
 etwas Salz

Das Mehl mit Backpulver und Salz gut vermengen. Unter ständigem Rühren das Pflanzenöl dazu geben und kaltes Wasser mit Kohlensäure beifügen. Es sollte eine gleichmäßige Konsistenz ergeben.

Für die Goldforelle:

300 g Goldforellenfilet, ohne Haut
 300 ml Pflanzenöl, zum Ausbacken
 Getr. Kräuter der Provence
 Chiliflocken, aus der Mühle
 Salz, aus der Mühle

Goldforelle in etwa 2-3 cm große Stücke schneiden. Fisch mit Salz, Kräutern und Chili würzen.

Pflanzenöl in einem Topf heiß werden lassen. Fisch im Tempurateig wälzen und im heißen Öl ausbacken, bis er goldgelb ist.

Für den Grün-Spargel:

4 Stangen Grün-Spargel
 Pflanzenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Vom grünen Spargel nur die obersten ca. 7 cm abschneiden. Den restlichen Spargel ganz fein schneiden und zum restlichen Gemüse geben (siehe nächster Schritt).

Das Obere vom Spargel putzen. In einer heißen Grillpfanne mit etwas Pflanzenöl von allen Seiten grillen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Gemüse

½ Stange Staudensellerie
 4 kleine Cocktailtomaten
 1 Schalotte
 50 ml Weißwein
 Pflanzenöl, zum Braten
 Chiliflocken, aus der Mühle
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Cocktailtomaten waschen, halbieren und vom Strunk befreien. Sellerie waschen und in ganz feine Scheiben schneiden.

Schalotte abziehen, fein würfeln und in etwas Pflanzenöl glasieren. Sellerie und Spargelenden kommen dazu. Kurz in der Pfanne anbraten und mit Weißwein ablöschen. Die halbierten Cocktailtomaten dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Gemüse nicht zu weich garen.

Für die Gribiche-Sauce:

1 Ei, Größe M
 1 kleines Bund Kräuter (Estragon, Kerbel, Petersilie)
 1 EL Kapern
 1 EL gehackte Cornichons
 2 EL Apfelessig
 150 ml Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ei ca. 8 Minuten kochen und das Eigelb und Eiweiß trennen. Das gekochte Eigelb mit dem Schneebeesen zerdrücken und das Öl im dünnen Strahl unterrühren. Kapern in Würfel schneiden und Cornichons hacken. Kräuter abbrausen, trockenwedeln und feinhacken.

Essig, das gewürfelte Eiweiß, die gewürfelten Kapern, die gehackten Cornichons und die fein gehackten Kräuter dazu geben und richtig gut verrühren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kühl stellen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.