

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 28. September 2021** ▪  
**Leibgericht mit Johann Lafer**



**Thorsten Waldbröl**

**Gebratene Rotbarbe mit Meeresspargel, Asia-Dressing  
und Smashed Potatoes**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Rotbarbenfilets:**  
 300 g Rotbarbenfilets mit Haut  
 2 EL Ghee  
 Meersalz, zum Würzen  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 230 Grad Grossflächengrill vorheizen.  
 Die Rotbarben unter fließendem kaltem Wasser waschen und mit  
 Küchenpapier abtrocknen.  
 In der Pfanne Ghee zerlassen. Die Rotbarbenfilets bei mittlerer Hitze 4-5  
 Minuten darin braten. Vorsichtig wenden, noch einmal 2-3 Minuten von  
 der anderen Seite braten und danach die Hitze ausschalten. Mit Salz und  
 Pfeffer würzen.



**PROFI  
TIPP**

Der WWF-Ratgeber empfiehlt Rotbarben eher nicht. Sollte man sie  
 trotzdem zubereiten wollen, empfiehlt die Umweltschutzorganisation  
 WWF als zweite Wahl Rotbarben aus dem Nordostatlantik FAO 27  
 (Skagerrak und Kattegat (3), Nordsee (4), östlicher Kanal (7.d), die mit  
 Handleinen und Angelleinen gefangen wurden.

Alternativ aus dem Mittelmeer FAO 37: Tyrrhenisches Meer (GSA 10), die  
 mit Stellnetze-Verwickelnetze gefangen wurden.

Gar nicht akzeptabel sind Rotbarben aus dem Nordostatlantik FAO 27  
 (außer Skagerrak und Kattegat, Nordsee, östlicher Kanal: Handleinen  
 und Angelleinen); Östlicher Mittelatlantik FAO 34; Mittelmeer FAO 37  
 (außer: Tyrrhenisches Meer: Stellnetze-Verwickelnetze); Wildfang (alle  
 Fangmethoden).

**Für die Smashed Potatoes:**  
 6 vorwiegend festkochende Baby-  
 Kartoffeln  
 2 EL Olivenöl  
 Meersalz, zum Würzen

Die Kartoffeln gut waschen und mit der Schale etwa 20 Minuten in  
 heißem Wasser weichkochen. Danach kurz ausdampfen lassen und auf  
 ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit dem Topfboden die  
 Kartoffeln zerdrücken. Sie sollten platt, aber noch in einem Stück sein. Mit  
 Olivenöl einpinseln, salzen und bei maximaler Grillstufe im Ofen knusprig  
 braun backen.

**Für den Meeresspargel:**  
 100 g Meeresspargel  
 1 Zitrone  
 1 EL Butter  
 Meersalz, zum Würzen

In der Zwischenzeit den Meeresspargel nur kurz (ca. 10 Sekunden) in  
 kochendem Wasser blanchieren. Danach rausnehmen und sofort mit  
 kaltem Wasser abschrecken. In der Pfanne kurz vor dem Anrichten in  
 Butter schwenken und mit etwas Zitronenabrieb abschmecken.

**Für das Asia-Dressing:**  
 4 Stangen Frühlingszwiebeln  
 2 cm Ingwer  
 ½ Limette  
 1 TL Sesamöl

Frühlingszwiebel putzen und von dem Grün etwa 4 EL fein schneiden. 1  
 EL Ingwer reiben. Den Saft einer halben Limette auspressen. Alles mit  
 Sesamöl, Sojasauce und Avocado-Öl in einer Servierschüssel gut  
 umrühren und mit Salz würzen.

1 TL Sojasauce  
2 EL Avocado-Öl  
Meersalz, zum Würzen

Zum Servieren den Meeresspargel auf die Teller verteilen und mit den Smashed Potatoes und der Rotbarbe belegen. Zum Schluss die asiatische Sauce darüber verteilen und servieren.