

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 14. September 2026** ▪
Leibgericht mit Mario Kotaska



Lidia Bukowski

Rotbarsch und Garnelen en papillote mit cremiger Krustentiersauce, mediterranem Gemüse und Drillingen

Zutaten für zwei Personen

Für das Gemüse:

1 große Möhre
 1 kleine Zucchini
 1 Stange Porree
 4 Kirschtomaten
 1 Knoblauchzehe
 3 EL Butter
 1 Zweig Dill
 1 Zweig Petersilie
 3 Zweige Thymian
 1 Prise Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Möhre schälen, Zucchini und Lauch waschen, trocken tupfen und von den Enden befreien. Das gesamte Gemüse in feine, ca. 5 cm lange Streifen schneiden. Tomaten halbieren. Knoblauch abziehen und fein hacken.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Möhren- und Lauchstreifen sowie Knoblauch darin 3 Minuten andünsten. Zucchiniestreifen und Tomaten dazugeben und 1 weitere Minute mit garen. Mit einer Prise Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und die Pfanne vom Herd nehmen. Kräuter hacken und unterheben.

Zwei große Stücke Backpapier, ca. 40x40 cm, auf der Arbeitsfläche auslegen. Das warme Gemüse mittig auf den Papieren als längliches Bett verteilen. Etwas Gemüse als Beilage beiseitelegen.

Für den Fisch und Garnelen:

2 Rotbarsch-Loins, ohne Haut à 150-180 g
 6 Garnelen ohne Schale, küchenfertig
 Gemüse, von oben
 1 Zitrone, Saft & Abrieb
 4 EL Olivenöl
 2 Zweige Dill
 2 Zweige Petersilie
 3 Zweige Zitronenthymian
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rotbarsch-Loins kalt abspülen, mit Küchenpapier gründlich trocken tupfen und von beiden Seiten mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronenabrieb würzen.

Garnelen längs am Rücken aufschneiden, ggf. entdarmen, waschen und trocken tupfen.

Jeweils ein Rotbarsch-Loin mittig auf das Gemüse im Papier setzen. Den Fisch mit je einem Esslöffel Olivenöl und etwas Zitronensaft beträufeln. Je einen Kräuterzweig und drei Garnelen auf den Fisch legen. Das Backpapier über dem Fisch zusammenfalten. Die Seiten wie ein Bonbon fest zusammendrehen oder falzen, sodass die Päckchen luftdicht verschlossen sind. Die Päckchen auf ein Backblech legen und auf mittlerer Schiene 15-20 Minuten garen.

Für die Drillinge:

200 g Drillinge mit sauberer Schale
 Butter, zum Braten
 1 Zweig Dill
 1 Zweig Petersilie
 3 Zweige Thymian
 Salz, aus der Mühle

Kartoffeln mit der Schale in Salzwasser weich garen. Anschließend abgießen, kurz ausdampfen lassen und die Kartoffeln in Butter schwenken. Kräuter hacken, dazugeben und erneut schwenken.

Für die Krustentiersauce:

200 ml Sahne
40 g Krustentierpaste
30 g Tomatenmark
150 ml Fischfond
150 ml halbtrockener Weißwein
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Wein in einem Topf auf die Hälfte reduzieren. Krustentierpaste und Tomatenmark einrühren. Mit Fischfond auffüllen und 5-10 Minuten leicht köcheln lassen. Sahne hinzugeben und für weitere 5 Minuten köcheln lassen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF Fischratgeber sind (tropische) **Garnelen** aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (*Stand September 2026*):

- 1. Wahl: Vietnam, Aquakultur: Bio-Aquakultur, White Tiger Garnele (*Penaeus vannamei*) und Tiger-Garnele (*Penaeus monodon*)
- 1. Wahl: Europa, Aquakultur: Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie

Laut WWF Fischratgeber ist **Rotbarsch** aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (*Stand September 2026*):

- 1. Wahl: *Sebastes mentella* - Nordostatlantik FAO 27: Nordostarktis (ICES 1, 2), Pelagische Schleppnetze