

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 09. März 2026** ▪
Leibgericht mit Johann Lafer



Matthias Ewert

Skrei mit Pastinaken-Püree, wildem Brokkoli, Chorizo und aromatisierter Buttermilch

Zutaten für zwei Personen

Für den Skrei:

400 g Skreifilet, ohne Haut
 100 g Butter
 Neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 60 Grad Umluft vorheizen.

Skrei in einer Pfanne mit Öl anbraten. In eine Auflaufform legen und im Backofen glasig garen. Kurz vor dem Servieren in einer Pfanne in zerlassener Butter schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Pastinaken-Püree:

400 g große Pastinaken
 ½ Zitrone, Saft
 150 g Ricotta
 2 frische Kaffirlimettenblätter
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pastinaken schälen, in kleine Würfel schneiden und zusammen mit den Kaffirlimettenblättern sowie 3 EL Zitronensaft etwa 15–20 Minuten kochen, bis sie weich sind. Anschließend Wasser abgießen, Kaffirlimettenblätter entfernen, Ricotta hinzufügen und alles fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Chorizo:

200 g scharfe Chorizo
 Neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten

Haut der Chorizo entfernen und die Wurst in kleine Stücke schneiden. In einer Pfanne mit etwas neutralem Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auslassen, bis sie Fett freigeben. Anschließend die Chorizo durch ein feines Sieb abgießen und beiseitestellen.

Für den wilden Brokkoli:

250 g wilder Brokkoli
 3 EL dunkle Sojasauce
 Neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Brokkoli in einer Pfanne kurz scharf anbraten und mit Sojauce ablöschen und mit Pfeffer abschmecken.

Für die aromatisierter Buttermilch:

1 Knoblauchzehe
 250 ml Buttermilch
 50g Crème fraîche
 1 TL Fischeauce
 1 Kaffirlimettenblatt
 1 TL Palmzucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kaffirlimettenblatt grob zerreißen und die Knoblauchzehe andrücken. Beides zusammen mit Fischeauce und Palmzucker in die Buttermilch geben. Mischung bei 60 °C Umluft im Ofen sanft ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren die Buttermilch durch ein feines Sieb passieren und die Crème fraîche unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Buttermilch mit etwas ausgelassenem Chorizofett in eine Sauciere geben und zum Selbstgießen neben den Teller stellen.

Für die Garnitur: Gericht mit Sprossen garnieren.
1 Beet Erbsensprossen

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **Skrei (Winterkabeljau)** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand Januar 2026*):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island (ICES 5.a) (Langleinen)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island (ICES 5.a) (Grundschieppnetze)
- 2. Wahl: Nordpazifik FAO 61, 67: Beringsee (USA) (Wildfang)