

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 17. März 2026** ▪
Vorspeise mit Nelson Müller



Nico Fedorovski

**Tom-Kha-Brühe mit auf der Haut gebratenem Kabeljau,
geschmortem Porree, Kräuterseitlingen und
Schnittlauch-Öl**

Zutaten für zwei Personen

Für die Brühe:

1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Schalotte
3-4 cm Ingwer
2 Limetten, Saft
1 rote Chilischote
800 ml Kokosmilch
500 ml Hühnerfond
2 Stangen Zitronengras
8 frische od. TK-Kaffirlimettenblätter
Fischsauce, zum Abschmecken

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Schalotte abziehen. Ingwer schälen. Schalotte, Ingwer Chili, Zitronengras und den weißen Teil der Frühlingszwiebeln grob schneiden. Alles in Öl dünsten, bis es anfängt zu duften und leicht Farbe annimmt. Kaffirlimettenblätter hinzugeben und kurz mitdünsten. Mit Kokosmilch und Hühnerfond ablöschen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Die Brühe nach ca. 10-15 Minuten abpassieren und weiter köcheln lassen. Mit Limettensaft und Fischsauce abschmecken.

Für den Kabeljau:

2 Kabeljaufilets à 250 g, mit Haut
Neutrales Öl, zum Braten
Mehl, zum Bestäuben
Togarashi-Pfeffer, zum Würzen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fisch abtupfen, würzen und leicht mehlieren. Anschließend auf der Hautseite ca. 3-5 Minuten in einer beschichteten Pfanne mit wenig Öl anbraten. Umdrehen und garziehen lassen.

Für den Porree:

2 Stangen Porree
1-2 EL Butter
Neutrales Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Porree waschen und halbieren. Mit Butter, Öl, Salz und Pfeffer einreiben und anschließend in den Backofen geben und weich garen. Porree nach Bedarf nochmals in der Pfanne von den Kräuterseitlingen anbraten.

Für die Kräuterseitlinge:

100 g Mini-Kräuterseitlinge
Neutrales Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kräuterseitlinge putzen und in einer Pfanne in etwas Öl goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf ein Küchenpapier legen und in den Ofen zum warmhalten stellen.

Für das Schnittlauch-Öl:

1 Bund Schnittlauch
100 ml neutrales Öl

Schnittlauch mit dem Öl sehr fein pürieren. In einem Topf langsam auf 80 Grad erhitzen. Danach in eine kalte Schüssel durch ein sehr feines Sieb passieren.

Für die Garnitur: Koriander und Thai-Basilikum hacken und als Garnitur verwenden.
2 Zweige Koriander
2 Zweige Thai-Basilikum

In einem halbtiefen Teller Brühe angießen. Porree mittig platzieren, auf den Porree den Fisch platzieren. Kräuterseitlinge rundum verteilen. Schnittlauch-Öl punktweise verteilen und abschließend mit Kräutern garnieren.



Laut WWF ist der **Kabeljau** aus folgenden Gebieten zu empfehlen:
(Stand: März 2026):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island (ICES 5.a) Langleinen
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island (ICES 5.a) Grundschieppnetze