

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 09. Juli 2026 ▪
Tagesmotto „Griechische Küche“ mit Mario Kotaska



Fabian Mahler

Wolfsbarschfilet auf Fenchelpüree mit Ladolemono, frittierten Kapern und Maroulosalata

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:

2 große Wolfsbarschfilets à 120 g, mit Haut
1 Strauch Kirschtomaten
Olivenöl, zum Anbraten
Zucker, zum Würzen
Salz, aus der Mühle

Den Wolfsbarsch auf der Fleischseite mit etwas Salz und Zucker würzen und idealerweise 20 Minuten beiseitestellen.

Eine Grillpfanne langsam erhitzen. Fisch vorsichtig mit Olivenöl einreiben und auf der Hautseite in die Grillpfanne legen. Sobald der Fisch ein deutliches Grillmuster hat, nur kurz von der Fleischseite angrillen. Der Fisch sollte von innen noch glasig sein. Kirschtomaten mit in die Grillpfanne geben und anrösten.

Für das Püree:

2 Fenchelknollen, mit Grün
4 Schalotten
2 Knoblauchzehen
½ Zitrone, Saft & Abrieb
70 g Butter
100 ml Sahne
30 ml Pastis
100 ml Weißwein
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fenchel mit einer Mandoline in feine Streifen hobeln und mit etwas Zitronensaft mischen. Fenchelgrün für die Garnitur beiseitelegen. Knoblauch und die Schalotten abziehen, klein schneiden und mit der Butter in einer Pfanne andünsten. Anschließend den Fenchel hinzugeben, mit etwas Salz und Zucker würzen und bei niedriger Hitze mit dünsten. Er sollte keine Farbe bekommen. Sobald der Fenchel weich ist mit Pastis und Weißwein ablöschen und fast vollständig einreduzieren lassen. Mit Sahne aufgießen, kurz aufkochen lassen und den Abrieb einer halben Zitrone hinzugeben. Dann mit einem Standmixer zu einem feinen Püree verarbeiten. Final mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Für den Maroulosalata:

1 Romanasalat
4 Frühlingszwiebeln
1 Zitrone, Saft
80 g Feta
2 EL Olivenöl
1 TL Honig
½ Bund Dill
½ Bund Minze
1 EL getrockneter Oregano
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salat in Stücke schneiden und die Frühlingszwiebeln, den Dill und die Minze fein schneiden bzw. hacken und anschließend alles mischen. Den Saft der Zitrone mit Honig, Pfeffer, Salz und Oregano abschmecken und mit dem Öl mischen. Feta in kleine Stücke zerbröseln. Feta und Salat vermengen und das Dressing kurz vor dem Servieren auf den Salat geben.

Für das Ladolemono: Zitronensaft in ein hohes Gefäß geben. Unter ständigem Mixen mit einem Pürierstab langsam das Öl hinzufügen, so dass eine leichte Emulsion entsteht. Diese ist nicht wirklich stabil und sollte erst kurz vor dem Servieren hergestellt werden.

Für die frittierten Kapern: Einen Topf mit Öl auf ca. 160 Grad erhitzen. Kapern auf einem Küchentuch gut abtropfen lassen und dann in das heiße Öl geben. Solange Frittieren bis fast keine Blasen mehr aufsteigen und die Kapern geöffnet und knusprig sind.

Für die Garnitur: Fisch mit Fenchelgrün garnieren.
Fenchelgrün, von oben

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist der **Wolfsbarsch** aus folgenden Gebieten zu empfehlen:
(Stand: Juli 2026):

- 1. Wahl: Nördliche und mittlere Biskaya (ICES 8.a-b) Handleinen und Angelleinen