▪ Die Küchenschlacht – Menü am 20. Mai 2022 ▪
Zusatzgericht von Johann Lafer

Edelfisch-Frikadellen mit Gurken-Remoulade und gebratenem Pak Choi

Zutaten für zwei Personen

Für die Edelfisch-Frikadellen:
Lachsfilet à 100 g, ohne Haut
Zanderfilet à 100 g, ohne Haut
Kabeljaufilet à 100 g, ohne Haut
50 g grüner Speck
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
1 Limette, davon Saft
1 EL Sriracha Sauce
2 EL Sojasauce
Sesamöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. In einer Pfanne mit Sesamöl andünsten. Danach abkühlen lassen. Fischfilets waschen, trockentupfen und in grobe Stücke schneiden. Grünen Speck in grobe Stücke schneiden. Anschließend alles durch den Fleischwolf drehen. Die Hälfte der entstandenen Fischmasse nochmals durch den Fleischwolf drehen damit sie feiner wird. Diese dient der Bindung der Fischfrikadelle. Schalotten und Knoblauch in die Fischmasse geben und unterheben. Limette waschen und die Schale abreiben. Limettenabrieb, Sriracha und Sojasauce unter den Fisch rühren und alles gut vermengen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Fischmasse zu Frikadellen formen und in einer Pfanne mit Sesamöl braten.

Machen Sie zunächst eine Bratprobe mit einem kleinen Teil der Fischmasse, um zu sehen, ob diese richtig abgeschmeckt ist. Im Zweifel können sie so nachwürzen.

Um Lachs, Zander und Kabeljau bedenkenlos zu verzehren, achten sie bitte beim Kauf auf das **MSC Gütesiegel** für nachhaltige Fischerei. Die Fische sollten aus folgendem Fanggebiet stammen:

Lachs:

- **Nordostpazifik FAO 67: Alaska**, Wildfang (alle Fangmethoden) oder **Nordostpazifik FAO 67: Kanada,** gefangen mit Ringwaden oder Schleppangeln.

Zander:

- **Dänemark, Deutschland, Niederlande** aus Aquakulturen mit geschlossenen Kreislaufanlagen.

Kabeljau:

- **Nordostatlantik FAO 27: Nordostarktis,** Wildfang (alle Fangmethoden)

Für die Gurken-Remoulade:
½ Schlangengurke
1 Ei
½ EL Senf
200 ml neutrales Pflanzenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke waschen und in grobe Stücke schneiden. In einem Slow Juicer oder Entsafter die Gurke entsaften. Saft in einem hohen Becher mit Ei und Senf verquirlen und dann mit dem Stabmixer aufmixen. Pflanzenöl nach und nach einfließen lassen bis eine cremige Mayonnaise entsteht. Übrig gebliebenes Fruchtfleisch aus dem Entsafter unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den gebratenen Pak Choi:
2 kleine Pak Choi
1 Limette, davon Saft
3 EL Sesamöl
3 cl Sojasauce
1 EL Honig
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pak Choi waschen und trockentupfen. Jeweils halbieren. In einer Pfanne Sesamöl erhitzen und Honig darin schmelzen lassen. Pak Choi auf der Schnittseite darin anbraten und karamellisieren lassen. Limette waschen, halbieren und den Saft auspressen. Pak Choi mit Sojasauce und Limettensaft ablöschen und mit Pfeffer und Salz würzen.

Für die Garnitur:
1 Chilischote
2 Zweige Koriander

Chilischote waschen und in dünne Ringe schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken.

Die Edelfisch-Frikadellen auf einem Teller platzieren und einen Klecks Gurken-Remoulade darauf geben. Pak Choi daneben anrichten. Beides mit Chili und Koriander garnieren und Gericht servieren.