

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 02. September 2020** ▪
Tagesmotto „Fisch“ mit Cornelia Poletto



Mandy Kalfa

Kabeljau im Parmamantel mit Kartoffelstampf und Rucola-Topping

Zutaten für zwei Personen

Für den Kabeljau:

2 Kabeljaufilets à 200 g, ohne Haut
 8 Scheiben Parmaschinken
 125 g getrocknete Tomaten, in Öl
 2 EL Aceto Balsamico
 10 Zweige Basilikum
 Olivenöl, zum Bestreichen
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Basilikum mit den getrockneten Tomaten und der Hälfte ihres Öls in einen Mixer geben und zu einer glatten Masse verarbeiten. Sollte die Masse zu fest sein, das restliche Öl der Tomaten hinzugeben. Es sollte eine streichfähige Paste entstehen. Diese Masse mit Balsamico abschmecken.

Pergamentpapier auslegen und mit Olivenöl bestreichen. Darauf jeweils 4 Scheiben Parmaschinken nebeneinander auslegen und den Schinken mit der Tomatenpaste bestreichen.

Kabeljaufilet waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils ein Kabeljaufilet auf den mit Tomatenpaste bestrichenem Schinken legen und vorsichtig aufrollen. Anschließend das Papier entfernen, die Fischfilets im Schinkenmantel in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Ofen ca. 15-20 Minuten garen.



**PROFI
TIPP**

Um den Kabeljau bedenkenlos genießen zu können, sollte der Fisch laut Verbraucherzentrale Hamburg aus folgenden Fanggebieten stammen:
Atlantischer Kabeljau: FAO 27 Nordatlantik (MSC, Naturland) oder FAO 27 Nordatlantik – Barentssee/Norwegische See (Nicht-MSC)
Pazifischer Kabeljau: FAO 60 Nordwestpazifik (MSC) oder FAO 67 Nordostpazifik (MSC)

(Stand: Januar 2020)

Für das Kartoffelstampf:

4 mittelgroße, mehligkochende
 Kartoffeln
 125 g Butter
 250 ml Milch
 50 ml Sahne
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich garen. Wasser abgießen und die Kartoffeln kurz ausdämpfen lassen. Währenddessen Milch in einem Topf leicht erwärmen.

Kartoffeln mit Butter und der lauwarmen Milch stampfen. Stampf mit Muskat abschmecken und zum Schluss mit Sahne verfeinern.

Für das Topping: Rucola waschen und trockenschleudern. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Zitronensaft, Balsamico, Senf, Honig und Olivenöl vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rucola vor dem Servieren mit Dressing vermengen.

- 50 g Rucola
- 1 Zitrone
- 50 ml Aceto Balsamico
- 1 TL Dijon-Senf
- 2 TL flüssiger Honig
- 75 ml Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.