

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 24. September 2020 ▪
Zusatzgericht von Nelson Müller



Sanft gegarter Kabeljau mit marinierter Rote Bete und Meerrettichsauce

Zutaten für zwei Personen

Für den Kabeljau:

4 Kabeljaufilets, à 90 g, mit Haut
500 ml Olivenöl
2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian

Den Ofen auf 50 Grad vorheizen.

Kabeljau waschen, trockentupfen, von der Haut lösen, portionieren und in eine feuerfeste Form legen. Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Fisch mit Olivenöl bedecken, Kräuter hinzugeben und im Ofen 8-10 Minuten konfieren, bis der Fisch schön glasig ist.



**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 die Rote Bete:

400 g vorgegarte Rote Bete
1 Fenchel, davon das Grün
1 rote Zwiebel
30 ml Apfelessig
50 ml Olivenöl
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rote Bete in Würfel schneiden. Zwiebel abziehen, in feine Streifen und mit der roten Bete in eine Schüssel geben. Mit Olivenöl und Apfelessig marinieren und kräftig mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Fenchelgrün feinzupfen, abbrausen, trockenwedeln und für eine feine Anis-Note mit unter dem Salat mischen.

Für die Sauce:

1 EL Meerrettich, aus dem Glas
1 Schalotte
1 Zitrone
15 g Butter
50 ml Sahne
½ TL Senf
100 ml Fond
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Schalotte abziehen, in Würfel schneiden und in Butter anschwitzen. Fond und Sahne aufgießen und unter ständigem Rühren durchkochen lassen. Mit Meerrettich, Senf, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Mit dem Stabmixer aufschäumen.



**PROFI
TIPP**

Bei einer Sauce zum Fisch kann man statt mit einer Mehlschwitze wunderbar mit Schalotten oder Zwiebeln arbeiten. Diese geben nämlich nicht nur Geschmack, sondern auch Bindung.

Für die Garnitur:

Bronzefenchel
Granny Smith Apfel