

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 4. Dezember 2020** ▪  
**Jahresfinale ▪ "Mein kulinarisches Highlight" mit Johann Lafer**



**Simon Maus**

**Wolfsbarschfilet auf der Haut gebraten mit  
 Jakobsmuscheln und Krustentier-Schaum, Fenchelsalat,  
 Orangensud und sous-vide-gegartem Fenchel mit  
 gepopptem schwarzen Reis**

**Zutaten für drei Personen**

**Für den Fisch:**  
 600 g Wolfsbarschfilet, mit Haut ohne  
 Gräten  
 1 Zimtstange  
 Neutrales Öl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Fisch abbrausen und trockentupfen. In drei gleichgroße Stücke schneiden und die Haut anritzen. Mit Salz und Pfeffer würzen und 3-4 Minuten scharf auf der Haut in Öl anbraten. Zimt reiben und Fisch damit bestäuben.

**Für die Jakobsmuscheln:**  
 6-8 große, frische, ausgelöste  
 Jakobsmuscheln (ohne Rogen)  
 ½ Knoblauchzehe  
 ½ Zitrone  
 2 Zweige Thymian  
 30 ml kaltgepresstes Olivenöl  
 Fleur de Sel Flocken

Einen Ofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.  
 Olivenöl in einer Pfanne auf ca. 40 Grad erwärmen. Thymianblättchen von den Zweigen zupfen. Knoblauch abziehen und halbieren. Von der Zitronenschale mit dem Messer 3 Streifen abschneiden.  
 Thymianblättchen, Knoblauch und Zitronenschalenstreifen in das warme Olivenöl geben und alles 10 Minuten ziehen lassen. Zitronenöl in eine Auflaufform geben. Jakobsmuscheln horizontal halbieren und die Schnittflächen mit Küchenpapier trockentupfen. Schnittflächen mit dem Bunsenbrenner jeweils 6-10 Sekunden abflämmen, bis sie gleichmäßig gebräunt sind. Die gebräunten Jakobsmuscheln mit den Schnittflächen nach oben in das Zitronenöl legen und im vorgeheizten Backofen 3-5 Minuten fertig garen. Die fertigen Jakobsmuscheln einzeln mit Fleur de Sel bestreuen und servieren.

**Für den Krustentier-Schaum:**  
 2 Riesengarnelen, mit Schalen  
 6 Karkassen von Riesengarnelen  
 100 g Schältomaten  
 6 cl Cognac  
 250 ml Krustentierfond  
 2 Zweige Basilikum  
 1 TL Tomatenmark  
 50 g Butter  
 2 EL Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Garnelen auslösen.  
 Garnelenschalen, Garnelen und Tomatenmark in Olivenöl heiß anrösten. Mit Cognac flambieren und mit Krustentierfond ablöschen. Zusammen mit Schältomaten und Basilikum einköcheln lassen, mixen und passieren.  
 Final mit Salz und Pfeffer abschmecken und mitkalter Butter aufschäumen.

**Für den Orangensud:**  
 1 Schalotte  
 2 weiße Champignons  
 300 ml Orangensaft  
 1 Orange, Orangenpüree

Orange schälen und im Multi-Zerkleinerer mixen. Ei trennen. Schalotte abziehen, kleinschneiden und Champignons putzen und kleinschneiden. Beides anschwitzen und mit Orangensaft und -püree auffüllen, Zucker,

1 Ei  
2 Lorbeerblätter  
1 Wacholderbeere  
1 Kardamombeere  
Etwas Stärke  
20 g Zucker

Lorbeerblätter und Beeren zugeben und etwas reduzieren lassen. Mit etwas Eiweiß klären, passieren und leicht mit Stärke abbinden.

**Für den Fenchelsalat:**

1 Fenchelknolle  
1 Orange  
1 TL Honig  
1 EL Fenchelgrün  
3 EL weißer Balsamico-Essig  
3 EL Olivenöl  
1 EL Fenchelsamen  
¼ g Safranfäden  
Zucker, zum Abschmecken  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fenchel waschen, putzen und trockentupfen. Fenchel auf einer Aufschnittmaschine fein schneiden. Orange halbieren und 3 Filets auslösen. In einer Schüssel den Saft von einer Orange, 5-10 Safranfäden, Olivenöl, weißen Balsamico, Honig und etwas Abrieb einer Orange vermengen und über den Fenchel geben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Fenchelsamen und Fenchelgrün beim Anrichten darüber geben.

**Für den sous-vide gegarten Fenchel:**

3 Baby-Fenchelknollen  
40 g Bronzefenchel  
40 g Granatapfelkerne  
1 weiße Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
100 g Gemüsefond  
Etwas französischer Wermut  
1 Limette  
1 Zweig Thymian  
1 Zweig Rosmarin  
3 EL Olivenöl  
50 g Butter  
2 EL Zucker  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fenchelknollen putzen und den Strunk fein abschneiden. Danach den Fenchel mehrmals halbieren (6teln oder 8teln) und mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel abziehen und fein schneiden. In einem Topf etwas Zucker karamellisieren. Eine Butterflocke dazu geben und verrühren. Zwiebel, eine gequetschte Knoblauchzehe, Thymian und Rosmarin dazu geben und mit Limettensaft und Wermut ablöschen. Das Ganze mit Gemüsefond auffüllen und einmal kurz aufkochen und einreduzieren lassen. Granatapfelkerne zum Fenchel geben. Zum Schluss Fenchel und Granatapfelkerne in einen Vakuum Beutel geben, den Sud dazu geben, vakuumieren und bei 80 Grad 10 Minuten warm marinieren.

**Für den gepoppten Reis:**

50 g schwarzer Reis  
Öl, zum Frittieren  
Salz, aus der Mühle

Schwarzen Reis in heißem Öl frittieren bis dieser aufpoppt. Mit Salz abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.