

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 11. September 2020 ▪
ChampionsWeek ▪ Finalgericht von Björn Freitag



**Heilbutt mit Schmorfenchel, Langostinos, Karottenchips
und Krustentier-Schaum**

Zutaten für zwei Personen

Für den Heilbutt:

1 Heilbuttfilet à 400 g, mit Haut
2 EL Rapsöl
Mehl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Heilbutt mit Salz und Pfeffer würzen und von der Hautseite mehlieren, dann in der Pfanne mit Öl zu 80% der Zeit auf der Haut braten lassen. Nach 6 Minuten wenden und anrichten.



Beim Kauf von Heilbutt unbedingt auf das MSC Zertifikat achten. MSC ist der weltweit bedeutendste Standard für ökologisch nachhaltigere Fischereien. Die Verbraucherzentrale sagt, dass man weißen atlantischen Heilbutt aus der **Fangregion FAO 21 Nordwestatlantik (MSC)** und **FAO 27 Nordostatlantik (MSC)** bedenkenlos kaufen kann. Pazifischen Heilbutt aus der Fangregion **FAO 67 Nordostpazifik (MSC)** und Schwarzen Heilbutt aus der Fangregion **FAO 27 Nordostatlantik (MSC)** ebenso. (Stand Dezember 2019, gültig bis März 2021)

Für die Karottenchips:

½ dicke Karotte
Neutrales Öl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle

Karotte schälen und mit einem Gemüsehobel in feine Scheiben hobeln. Die Scheiben in Salzwasser kurz blanchieren und abschrecken. Dann in Öl bei 160 Grad kurz frittieren.

Für den Fenchel:

2-3 Fenchel
1 kleine weiße Zwiebel
1 Zitrone, Saft
3 EL Olivenöl
1 Prise Fenchelsamen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und feinschneiden. Fenchel ohne Strunk in feine Scheiben schneiden, in Salzwasser kurz blanchieren und in einer Pfanne in Olivenöl mit den Fenchelsamen und Zwiebel anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und 10 Minuten mit Deckel im eigenen Saft schmoren. Mit etwas Zitronensaft abschmecken.

Für den Schaum: Langostinos pulen und die ausgelösten Schwänze für etwa 2 Minuten im Fencheltopf mit garen.

3 Langostinos, mit Schalen und Scheren
 1/2 Karotte
 1/4 Lauch
 1/2 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 200 ml Gemüsefond
 100 ml Orangensaft
 1 EL Tomatenmark
 10 ml Cognac
 100 ml Sahne
 10 ml Olivenöl
 Zucker, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauchzehe abziehen und halbieren. Karotte und Lauch schälen und würfeln. Zwiebel abziehen und kleinhacken. Schalen und Scheren im Topf mit Olivenöl rösten, dann das Gemüse mit Knoblauch dazugeben und mitrösten. Tomatenmark unterrühren und mit Cognac ablöschen. Mit Fond, Orangensaft und Sahne auffüllen und alles wieder langsam zum Köcheln bringen. Ca. 10 Minuten kochen lassen und durch ein Sieb passieren.

Die Sauce abschmecken, warm mit dem Pürierstab aufmixen und anrichten.

Die Langostinos auf den Fisch setzen und alles zusammen auf dem Fenchel anrichten. Die Sauce angießen, die Chips obendrauf setzen und servieren.

Zusatzzutaten von Miriam: *Miriam gab etwas Anisée zum Fenchelgemüse. Den Thymian gab sie mit in die Birne Fischpfanne. Aus der Birne stach sie mit einem Kugelausstecher kleine Kügelchen für die Garnitur aus.*
 Birne
 Thymian
 Französischer Anisée

Zusatzzutaten von Tim: *Tim gab etwas Anisée und einen kleingeschnittenen Apfel mit in sein Fenchelgemüse.*
 Apfel
 Französischer Anisée

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 11. September 2020 ▪
ChampionsWeek ▪ Zusatzgericht von Björn Freitag



Björn Freitag

Lammfilet mit dicken Bohnen und Tomatenjus

Zutaten für zwei Personen

Für das Lamm:

4 Lammfilets
½ Knolle junger Knoblauch
1 EL Butterschmalz
1 EL Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Lammfilets in einer Pfanne mit Butterschmalz von allen Seiten braten, Knoblauch dazugeben und mitbraten lassen. Fleisch aus der Pfanne nehmen und ruhen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz vor dem Servieren Butter in einer weiteren Pfanne erhitzen, braun werden lassen und Fleisch dadurch ziehen.



**PROFI
TIPP**

Wenn Ihnen bei der braunen Butter die Butter zu heiß und dunkel geworden ist, einfach noch mehr Butter hinzugeben. Dann gelingt die braune Butter doch noch und Sie müssen nicht von vorne anfangen.

Für den Tomatenjus:

4 Tomaten
½ Knolle junger Knoblauch
4 Zweige Basilikum
200 ml Gemüsefond
4 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen. Tomaten waschen, Strunk entfernen und vierteln. Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Alle Zutaten im Mixer pürieren und anschließend durch ein Passiertuch vorsichtig passieren. Den Tomatenfond zusammen mit dem Olivenöl auf ein Minimum einköcheln lassen.

Für die Bohnen:

200 g dicke Bohnen, gepult
Etwas Bohnenkraut
4 Zweige glatte Petersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Bohnen in Salzwasser blanchieren und mit einer Schaumkelle herausheben. Zum Schluss in den Tomatensud geben. Kräuter abbrausen, trockenwedeln, feinhacken und ebenfalls untermischen.

Das Gericht auf Tellern anrichten, gebratenen Knoblauch anlegen, alles mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.