

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 04. Juni 2021 ▪
 Warenkorb „Jubiläumssendung“ mit Sarah Wiener



Alexander Herrmann

Falsche Bouillabaisse

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:
 1 Rotbarbe
 Olivenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle

Die Rotbarbe entschuppen, filetieren und die Gräten vorsichtig ziehen. Fischfilet mit Salz würzen. Kurz vor dem Servieren in einer Pfanne mit etwas Olivenöl vorsichtig erwärmen. Dann in Stücke schneiden.



Der WWF-Ratgeber empfiehlt Rotbarben eher nicht. Sollte man sie trotzdem zubereiten wollen, empfiehlt die Umweltschutzorganisation Rotbarben aus dem **Nordostatlantik FAO 27 (Nordsee und Ärmelkanal)**, die mit Handleinen gefangen wurden.

Gar nicht akzeptabel sind Rotbarben aus dem Nordostatlantik FAO 27 (Ausnahmen sind Nordsee und Ärmelkanal), aus dem Mittelmeer FAO 37 und aus dem mittleren Ostatlantik FAO 34.

Für den Safran-Pastis-Sud:
 2 rote Paprika
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 1 Orange
 6 cl Pastis
 300 ml Weißwein
 300 ml Gemüsefond
 1 Prise Safran
 Olivenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen, würfeln und in Olivenöl anschwitzen. Paprika waschen, trockentupfen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Klein schneiden und zu den Zwiebeln geben. Ebenfalls anschwitzen, dann mit reichlich Weißwein ablöschen. Kurz einkochen, dann Gemüsefond angießen. Pastis und Safran hinzugeben. Sud langsam einköcheln lassen. Knoblauch abziehen, hacken und hinzugeben. Thymian abbrausen, trockenwedeln und ebenfalls zum Sud geben. Orange auspressen und den Sud damit abschmecken. Topf mit einem Deckel abdecken und alles ca. 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend fein pürieren, durch ein Sieb passieren und den Sud zurück in den Topf geben. Erneut aufkochen lassen und zum Schluss mit Olivenöl aufmixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Paprika-Rosmarin-Gemüse:
 1 rote Paprika
 2 Zwiebeln
 2 Zweige Rosmarin
 Olivenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle

Zwiebeln abziehen und in Streifen schneiden. Paprika waschen, trockentupfen, schälen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. In feine Streifen schneiden. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und die Nadeln abzupfen. Zwiebeln, Paprika und Rosmarin langsam in Olivenöl anbraten. Mit Salz würzen.

Für das geröstete Baguette:
 ½ Baguette
 3 Knoblauchzehen
 50 ml Olivenöl
 50 ml Sonnenblumenöl

Knoblauch abziehen. Baguette in Stücke schneiden und in einer Pfanne mit Knoblauch, Olivenöl und Pflanzenöl anrösten.

**Für die Zitronen-Knoblauch-
Mayonnaise:**

1 Zitrone
1 Knoblauchzehe
2 Eier
1 EL Senf
200 ml Rapsöl
150 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Eier trennen und dabei die Eigelbe auffangen. Knoblauch abziehen. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen.

Eigelbe, Knoblauch, Zitronensaft und –abrieb, Salz und Senf in einen hohen Becher geben, dann Raps- und Olivenöl hinzugeben und alles mit einem Stabmixer zu einer cremigen Mayonnaise mixen.

Für das Petersilien-Thymian-Öl:

1 Bund Petersilie
1 Bund Thymian
200 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Petersilie und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Petersilien- und Thymianblättchen abzupfen. Kräuter in einen Becher geben, Olivenöl und Salz hinzugeben und mit dem Stabmixer fein pürieren.

Für die frittierten Kapern:

2 TL Kapern
Olivenöl, zum Braten

Kapern abgießen, auf ein Küchenpapier geben und gut trocken tupfen. Dann die Kapern in einer Pfanne mit Olivenöl langsam knusprig herausbraten bzw. frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.