

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



Ralf Zacherl

Rotbarbe auf Soubise-Creme und rote Paprika

Zutaten für zwei Personen

Für die Rotbarbe:

2 Rotbarben, mit Haut und Schuppen
 500 ml Pflanzenöl
 Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 220 Grad Umluft-Grill-Funktion vorheizen.

Pflanzenöl auf 200 Grad erhitzen. Rotbarbe filetieren, mit Salz würzen und die Schuppen mit der Hand leicht aufstellen (vom Schwanz zum Kopf). Fischfilets auf ein Backofengitterlegen, das Gitter auf eine Pfanne stellen und die Filets mit dem heißen Öl immer wieder übergießen. Auf diese Weise die Schuppen knusprig frittieren und den Fisch garen.



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 Soubise-Creme:

2 Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 40 g Butter
 100 ml Sahne
 100 ml trockener Riesling
 3 Lorbeerblätter
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Beides farblos in Butter anschwitzen. Lorbeer abrausen und trockenwedeln. Mit Sahne und Weißwein in die Pfanne geben und mit Salz würzen. Alles weich schmoren. Anschließend zu einer Zwiebelcreme pürieren.

Für die gerösteten Paprika:

2 rote Paprika
 Olivenöl, zum Beträufeln
 Salz, aus der Mühle

Paprika halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien. Paprikahälften mit der Schnittfläche nach unten auf ein Backblech legen, mit Olivenöl beträufeln, mit Salz würzen und im heißen Ofen solange rösten, bis die Haut der Paprika schwarz und verbrannt ist. Paprika aus dem Ofen nehmen und die verbrannte Haut abziehen. In mundgerechte Stücke schneiden. Ein Stück für die Garnitur beiseitelegen.

Für den Paprika-Sud:

2 rote Paprika
 1 EL frischer Ingwer
 1 Msp. Safran
 2 cl Pastis
 Stärke, zum Abbinden
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Paprika halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Paprika zusammen mit Ingwer in einen Entsafter geben und entsaften. Paprika-Ingwer-Saft mit Safran, Pastis und Salz auf ca. ¼ reduzieren. Ggf. mit Stärke binden.

Für die frittierten Kapern: Kapern abgießen, auf ein Küchenpapier geben und gut trocken tupfen.
2 TL Kapern Dann die Kapern in einer Pfanne in Öl langsam knusprig herausbraten
Rapsöl, zum Frittieren bzw. frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für das Öl: Petersilie und Oregano abbrausen, trockenwedeln und grob schneiden.
½ Bund glatte Petersilie Mit Olivenöl und Salz in einen Becher geben und mit einem Stabmixer
½ Bund Oregano fein pürieren. Auf ein Sieb geben und passieren. Dabei das grüne
2 EL Olivenöl Kräuteröl auffangen.
Salz, aus der Mühle

Für die Garnitur: Ein kleines Paprikastück aus dem Ofen (s.o.) mit Feta belegen, zu einem
20 g Feta Röllchen aufrollen und mit einem Rosmarinzwig befestigen. Röllchen als
1 Zweig Rosmarin Garnitur verwenden.

Die Zwiebelcreme zentral auf warme Teller anrichten, die gerösteten
Paprika dazugeben, das Kräuteröl außen heruntropfen, dann die
Fischfilets auf der Zwiebelcreme anrichten. Den Paprikasud am Tisch
angießen.