

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



Alexander Kumptner

Knusprige Rotbarbe mit Fregola sarda in Paprika-Sud

Zutaten für zwei Personen

Für die Rotbarbe:
1 Rotbarbe (nicht zu klein)
100 g Butter
400 ml neutrales Öl
Salz, aus der Mühle

Die Rotbarbe filetieren und die Schuppen mit einem Löffel vorsichtig aufstellen. Beide Seiten mit Salz würzen. Den Fisch auf ein Gitter mit einer Auffangschale darunter legen. Öl auf 200 Grad erhitzen. Dann das heiße Öl immer wieder über den Fisch gießen, sodass sich die Schuppen aufstellen und der Fisch anfängt zu garen.

Butter zu einer Nussbutter aufschäumen und den Fisch darin mit der Fleischseite leicht durchziehen lassen.



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 die Fregola sarda:
200 g Fregola sarda
½ rote Paprikaschoten
1 EL Kapern
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone
150 g Parmesan
50 g Butter
1 l Gemüse- oder Fleischfond
4cl Weißwein
1 Zweig Thymian
1/2 Bund Petersilie
Etwas Safran
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten abziehen. Paprika waschen, trockentupfen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Thymian und Petersilie abrausen und trockenwedeln. Petersilie hacken. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Schalotten und Paprika in feine Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und hacken. Schalotten, Paprika und Knoblauch in etwas Olivenöl anschwitzen, dann Fregola sarda hinzugeben. Safranfäden und Thymian dazugeben, alles mit Weißwein ablöschen und diesen einreduzieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit warmem Fond immer wieder bis zum gewünschten Garpunkt aufgießen. Parmesan reiben. Parmesan und Butter unterrühren und mit gehackter Petersilie und Abrieb von einer Zitrone vollenden.

Für den Paprika-Sud:

2-3 rote Paprikaschoten	Zwiebeln abziehen und grob schneiden. In etwas Butter und neutralem Öl glasig schwitzen. Paprika waschen, trockentupfen, halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und ebenfalls grob schneiden. Für ca. 15 Minuten schmoren, mit Honig, Zucker, Chili, Salz und Pfeffer würzen, mit Weißwein ablöschen und diesen reduzieren. Lorbeer abrausen, trockenwedeln und dazugeben. Mit Fond aufgießen und für weitere 5 Minuten kochen lassen. Sahne dazugeben und alles kräftig mixen. Durch ein Sieb seihen, nochmals etwas einkochen und mit kalten Butterflocken zu einer cremigen Konsistenz montieren.
1-2 Zwiebeln	
100 g kalte Butter	
150 ml Sahne	
1 l Gemüse- oder Fleischfond	
100 ml Weißwein	
1 EL Honig	
2 Lorbeerblätter	
Zucker, zum Abschmecken	
Chili, aus der Mühle	
Neutrales Öl, zum Braten	
Salz, aus der Mühle	
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle	

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.