

| Die Küchenschlacht – Menü am 14. Juli 2017 |
Finalgericht von Johann Lafer



In Pergament gegarter Heilbutt mit Kokos-Curry-Schaum und orientalischem Couscous

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch: Den Ofen auf 170 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

2 Heilbuttfilets mit Haut à 180 g
1 Bund Thaispargel
1 Knolle Ingwer à 2 ½ cm
50 ml Fischfond
2 Stiele Thaibasilikum
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Thaispargel waschen und mittig auf Pergament verteilen. Die Heilbuttfilets mit Salz würzen und auf den Spargel geben. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Die Ingwerscheiben und reichlich Thaibasilikum auf den Fisch geben. Mit Olivenöl beträufeln und den Fischfond angießen. Das Pergamentpapier rundum verschließen und mit Büroklammern fixieren. Das Fischpäckchen im Ofen etwa 15 Minuten garen.

Für den Couscous: Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und fein würfeln.

120 g Couscous
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
½ Limette, davon den Saft
1 Mango

Kardamomkapseln, Safranfäden und Kubeben-Pfeffer im Mörser zerstoßen. Die Haselnüsse grob hacken. Schalotten, Knoblauch, zerstoßene Gewürze und Zimtstange in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen. Gemüsefond angießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Couscous hinzufügen und 5 Minuten quellen lassen.

50 g Haselnüsse
250 ml Gemüsefond
2 Kardamomkapseln
1 Msp. Safranfäden
¼ Zimtstange
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
½ TL Kubeben-Pfeffer

Die Haselnusskerne etwa 5 Minuten im Ofen rösten. Den Couscous mit einer Gabel auflockern und mit etwas Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Mango schälen, vom Stein schneiden, das Fruchtfleisch würfeln und unter den Couscous mischen.

Für den Schaum: Die Schalotten und den Knoblauch abziehen, fein würfeln und in einer mit aufgeschäumter Butter anrösten. Fischfond und Kokosmilch angießen. Die Currypaste zugeben und unterrühren. Den Sud aufkochen und etwa 10 Minuten reduzieren lassen.

150 ml Kokosmilch
2 TL rote Currypaste
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
400 ml Fischfond
50 g eiskalte Butter

Den Sud mit Salz und Pfeffer würzen und mit eiskalten Butterwürfeln aufmontieren. Mit dem Stabmixer schaumig schlagen.

Für die Garnitur: Den in Pergament gegarten Heilbutt mit Kokos-Curry-Schaum und orientalischem Couscous auf Tellern anrichten, mit Thaibasilikum garnieren und servieren.

Zusatzbestellung von Anastasia:

1 Stiel Zitronengras, 20 ml Sahne,
½ Orange,
3 Kaffirlimettenblätter, 4 Gewürznelken

Mit den Limettenblättern und einigen Orangenzesten verfeinerte sei den Heilbutt en papillote. Die geschlagene Sahne zog sie mit Nelken und angeschlagenem Zitronengras unter den Curry-Schaum.

Zusatzbestellung von Lena:

1 TL Ras el-Hanout, 3 EL geröstetes
Sesamöl,
25 ml trockener Weißwein, ¼ Bund
Minze,
3 EL Ahornsirup

Mit Sesamöl, Ahornsirup und gehackter Minze marinierte Lena den Couscous. Das Ras el-Hanout und den Weißwein kochte sie im Curry-Schaum auf.

| Die Küchenschlacht – Menü am 14. Juli 2017 |
Zusatzgericht von Johann Lafer



Ceviche vom Heilbutt mit Himbeeren,
Thaibasilikum und gebratener Wassermelone

Zutaten für zwei Personen

Für die Wassermelone: Eine Grillpfanne mit wenig Öl erhitzen. Die Wassermelone großzügig schälen und in grobe Würfel schneiden. Die Würfel mit Sojasauce und Honig marinieren.
 ½ Wassermelone
 3 EL Sojasauce
 3 EL flüssiger Honig
 neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
 Die Würfel von zwei Seiten je etwa 2 ½ Minuten stark anbraten, sodass ein Grillmuster entsteht.

Für das Ceviche: Das Heilbuttfilet waschen, trockentupfen und in dünne Scheiben schneiden.
 1 Heilbuttfilet ohne Haut à 180 g
 2 Schalotten
 1 Limette
 100 g Himbeeren
 3 EL Sojasauce
 3 Zweige Thaibasilikum
 ½ TL Kubebenpfeffer
 30 ml Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schalotten abziehen und in feine Ringe schneiden. Die Limette waschen, trocknen, Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Den Kubebenpfeffer in einem Mörser stoßen.

Die Fischeiben auf den Melonenstücken verteilen und so kurz mit der Hitze der Melonenstücke wärmen.

Schalotten, Limettenschale und -saft, Sojasauce, Olivenöl und Kubebenpfeffer zu einer cremigen Marinade verrühren und auf dem Fisch verteilen. Mit Salz würzen.

Den marinierten Fisch etwa 10 Minuten ziehen lassen. Thaibasilikum abbrausen, trockenwedeln und abzupfen.

Das Ceviche vom Heilbutt mit gebratener Wassermelone auf Tellern anrichten, mit Thaibasilikum und Himbeeren garnieren und servieren.