

**| Die Küchenschlacht – Menü am 28. Juli 2017 |**  
**Finalgericht von Christian Lohse**



**Kabeljau mit Rote-Bete-Sauce, Smetana und Borschtsch-Gemüse**

**Zutaten für zwei Personen**

- Für den Kabeljau:** Den Ofen auf 55 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.  
 1 Kabeljaufilet mit Haut à 500 g Das Filet waschen und trocken tupfen. Den Fisch nach Gräten absuchen und diese gegebenenfalls entfernen. Den Fisch in zwei gleich große Stücke schneiden. In einer Pfanne etwas Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und das Filet darin auf der Hautseite kross anbraten, wenden und glasig anbraten. Mit Salz würzen.  
 Olivenöl, zum Anbraten  
 Salz, aus der Mühle  
 Im Ofen etwa 15 Minuten fertig garen.
- Für die Smetana:** Den Knoblauch abziehen und grob hacken. Dill und Koriander abrausen und trocken wedel. Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen.  
 250 g Schmand Die Avocado halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch entfernen.  
 1 Avocado  
 ½ Bund Dill  
 ½ Bund Koriander Knoblauch, Dill und Koriander mit Schmand und Avocado vermischen und mit einem Stabmixer pürieren. Die Smetana mit Zitronensaft, Chilipulver, Olivenöl und Salz abschmecken und in den Kühlschrank stellen.  
 1 Zitrone, davon der Saft  
 1 Knoblauchzehe  
 Chilipulver, zum Würzen  
 Olivenöl, zum Abschmecken  
 Salz, aus der Mühle
- Für das Gemüse:** Die Karotten und Rote Bete schälen, von den Enden befreien, Karotten halbieren, Rote Bete vierteln und mit Salz und Zucker würzen. In einem Topf mit kochendem Salzwasser bissfest garen.  
 3 Mini-Karotten  
 ¼ Spitzkohl  
 1 Knolle Rote Bete  
 1 Zwiebel  
 1 Knoblauchzehe  
 1 Zitrone, davon der Saft  
 1 TL brauner Zucker  
 Chilipulver, zum Würzen  
 Olivenöl, zum Anbraten  
 Salz, aus der Mühle  
 Zwiebel und Knoblauch abziehen und Zwiebel in feine Streifen schneiden. Knoblauch fein hacken. Spitzkohl waschen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. In einem Topf Olivenöl erhitzen und darin Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen. Den Kohl dazu geben und bissfest garen. Mit Zucker und Salz würzen.  
 Karotten und Rote Bete dazugeben und mit Zitronensaft und Chilipulver abschmecken.
- Für die Reduktion:** Den Rote-Bete-Saft in einem Topf auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Zucker, Ascorbinsäure und Salz abschmecken und mit in Wasser angerührter Maisstärke abbinden.  
 200 g Rote-Bete-Saft  
 ¼ TL Ascorbinsäure  
 ½ TL Maisstärke, zum Abbinden  
 Zucker, zum Abschmecken  
 Salz, aus der Mühle

**Für die Garnitur:** Koriander, Dill und Kerbel abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.  
2 Weiße Rüben Die weiße Rübe schälen, in der Mitte halbieren und in ½ cm dicke  
2 Zweige Koriander Scheiben schneiden.  
2 Zweige Dill  
2 Zweige Kerbel

Den Kabeljau mit Rote-Bete-Sauce, Smetana und Borschtsch-Gemüse auf Tellern anrichten, mit den Kräutern und der weißen Rübe garnieren und servieren.

**Zusatzbestellung von Arvin:** Den Kümmel und fein geriebenen Ingwer mischte Arvin unter sein  
1 Kästchen Kresse, 1 TL Kümmel, Gemüse. Mit reichlich Kresse garnierte er seinen Teller und sein  
1 Knolle Ingwer à 2 cm Gemüse.

**Zusatzbestellung von Lisa:** Den Apfel hobelte Lisa fein und mischte ihn unter ihren Spitzkohl. Die  
½ grüner Apfel, 1 TL Kapern, Walnuskerne röstete sie kurz in einer Pfanne ohne Öl, hackte sie fein  
1 EL Walnuskerne und vermischte sie unter ihr Gemüse.

Die Kapern frittierte sie in einem kleinen Topf mit wenig Öl, tropfte sie auf Küchenkrepp ab und streute sie über den Fisch.



## Zusatzgericht von Christian Lohse

### Borschtsch-Eintopf

#### Zutaten für zwei Personen

##### Für den Suppenansatz:

- ½ kg Rinderbrust
- ½ kg Schweinebauch aus der Rippe
- ½ Suppenhuhn
- 1 Knolle Fenchel
- ½ Stange Lauch
- ½ Staude Sellerie
- 1 Gemüsezwiebel
- 2 weiße Zwiebeln
- 2 Knollen junger Knoblauch
- 2 L Gemüsefond

In einem großen Topf je 2 Litern Wasser und Gemüsefond aufsetzen. Knoblauch, Zwiebeln, Fenchel, Lauch und Sellerie grob zerteilt dazugeben.

Das Fleisch waschen und trockentupfen. Die Rinderbrust und den Schweinebauch 2 Stunden bei niedriger Hitze im Topf kochen.

Das Suppenhuhn hinzugeben und eine weitere Stunde mitkochen.

Das Fleisch anschließend aus dem Topf nehmen und mit einer Fleischgabel grob zerrupfen.

##### Für die Borschtsch-Einlage:

- 200 g Rote Bete
- 200 g Karotten
- 200 g Mairüben
- 200 g Lauch
- 200 g Zwiebeln
- ½ Spitzkohl
- ½ Bund Dill
- ½ Bund glatte Petersilie
- ½ Bund Koriander
- ½ Bund Kerbel
- ½ Bund Schnittlauch
- 1 TL Ascorbinsäure
- Olivenöl, zum Anbraten

Die Karotten und Mairüben schälen, von den Enden befreien und fein hacken. Den Lauch vom Ansatz und der äußeren Schale befreien, putzen und in feine Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln.

Rote Bete schälen und auf einer Vierkantreibe grob reiben.

Den Spitzkohl halbieren und in feine Streifen schneiden.

Die Zwiebeln in einem Topf mit reichlich Olivenöl 2 Minuten anbraten. Karotten, Mairüben, Spitzkohl und Lauch hinzugeben und mitrösten.

Etwa 2 Liter des Suppenansatzes angießen. Das zerteilte Fleisch dazugeben und miteinander kräftig aufkochen lassen.

Die Kräuter abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Die Kräuter mit der Ascorbinsäure zur Suppe geben, dabei einige Kräuter für die Garnitur beiseitelegen.

##### Profi-Tipp:

Verwenden Sie zur Garnitur von Pürees, Salaten und als Suppeneinlage auch die Stiele der Kräuter. Diese haben nicht nur einen intensiveren Geschmack, sondern sorgen außerdem für einen besonderen Crunch.

##### Für die Smetana:

- 200 g Smetana, naturell
- ½ Avocado
- ½ Bund Dill
- ½ Bund glatte Petersilie
- ½ Bund Koriander
- ½ Bund Kerbel
- ½ Bund Schnittlauch
- 20 ml Olivenöl

Die Avocado halbieren, den Stein herauslösen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausnehmen. Die Smetana mit einer halben Avocado, Olivenöl und grob geschnittenen Kräutern in einer Moulinette zu einer glatten Creme verarbeiten.

Die Smetana in die Tellermitte einer tiefen Schüssel geben. Den Eintopf aufgießen, mit reichlich Kräutern garnieren und servieren.