

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 23. Januar 2023** ▪  
**Leibgericht mit Johann Lafer**



**Isabelle Gebhardt**

**Kabeljaufilet auf Tomatensugo, Auberginen-Involtini mit  
Kartoffel-Füllung und Oliventapenade**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Fisch:**

300-400 g Kabeljaufilet, ohne Haut  
 Olivenöl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle

Den Fisch waschen, trockentupfen, salzen und anschließend in einer beschichteten Pfanne in Olivenöl 6 Minuten kräftig braten.



Laut WWF ist der **Kabeljau** nur bedingt zu empfehlen. Wenn er auf dem Teller landet, dann sollte er aus folgenden Fanggebieten stammen (Stand November 2022):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Barentssee (I), Norwegische See (II) -Küstennahe Fischerei (Stellnetze, Langleinen)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Belte und Sunde (IIIb & IIIc), Westlich von Bornholm (III d.24), Zentrale Nordsee (IVb) (Stellnetze)

**Für das Tomatensugo:**

700 ml Tomatenpassata Rustica  
 5 Softtomaten  
 1 EL Tomatenmark  
 1 kleine rote Zwiebel  
 1 Knoblauchzehe  
 1-2 Zweige frische Oregano  
 Agavendicksaft, zum Abschmecken  
 Olivenöl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen. Öl in einem Topf erhitzen und beides darin anschwitzen. Softtomaten hacken. Softtomaten und Tomatenmark hinzugeben und mitbraten. Tomatenpassata angießen und alles bei niedriger Hitze köcheln lassen.

Tomatensugo mit einem Stabmixer pürieren und mit dem frischen Oregano, Salz, Pfeffer und ggf. etwas Agavendicksaft abschmecken.

**Für die Auberginen-Involtini:**

1 große Aubergine  
 1 Knoblauchzehe  
 100 ml dunkler Balsamicoessig  
 2 EL getrockneten Oregano  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Aubergine waschen und längs in 1 cm dicke Scheiben schneiden. In einer großen beschichteten Pfanne zusammen mit dem getrockneten Oregano, etwas Salz und etwas Pfeffer, ohne Fett anschmoren. Nach einiger Zeit eine flachgedrückte Knoblauchzehe hinzugeben. Sobald die Aubergine eine weiche Konsistenz erreicht und Röstaromen gewonnen hat, nach und nach etwas Balsamicoessig hinzugeben und bei niedriger Hitze einkochen. Bis zum Servieren auf geringer Stufe warmhalten.

**Für die Kartoffel-Füllung:** Zitrone heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Kartoffeln schälen, achteln und in einem Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Sobald diese gar sind, Wasser abgießen und die Kartoffeln mit Butter, Zitronenabrieb und Zitronensaft zu einem Brei zerstampfen. Evtl. etwas salzen.

Geschmorte Auberginen-Scheiben mit Kartoffelstampf bestreichen und wie eine Roulade aufrollen.

**Für die Tapenade:** Petersilie abbrausen, trockenwedeln und Blätter von Zweigen zupfen. Zitrone halbieren und auspressen. Oliven, Kapern, Petersilie, Mandeln, etwas Zitronensaft und etwas Olivenöl im Mörser zu einer Masse verarbeiten.

1 Zitrone  
1 TL Kapern  
2-3 EL grüne entsteinte Oliven  
20 g blanchierte Mandeln  
1/3 Bund glatte Petersilie  
1-2 EL Olivenöl

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.