

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 25. Mai 2023** ▪  
**Tagesmotto "Kräuterküche" mit Nelson Müller**



**Gil Leon Füllbeck**

**Kräuter-Kabeljau en papillote mit Bärlauch-Risotto und grünem Spargel**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Fisch:**

- 2 Kabeljaufilets à 150 g, ohne Haut
- 6 Kirschtomaten
- ½ Zitrone, davon Abrieb
- 1 EL Weißwein
- ½ Bund Thymian
- ½ Bund glatte Petersilie
- ½ Bund Kerbel
- ½ Bund Dill
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 175 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kräuter abspülen, trocken wedeln und hacken. Zitrone heiß abspülen, trockenreiben und zwei dünne Scheiben abschneiden.

Fischfilets abspülen und mit Küchenkrepp gut trocken tupfen. Zwei Bögen Backpapier auslegen, Dill und Petersilienblätter gleichmäßig auf die Bögen verteilen, darauf achten, dass die Kräuter mittig auf den Papierbögen liegen. Fisch auf das Kräuterbeet legen, Weißwein, etwas Zitronensaft mit gehackten Kräutern, ausreichend Salz und Pfeffer mischen und über den Fisch geben, darauf einige Zitronenscheiben legen und einige Dillstiele darüberlegen. Ganze Kirschtomaten an den Rand neben den Fisch legen.

Papier über dem Fisch zu Päckchen zusammenschlagen, Enden mit Garn zusammenbinden. Im vorgeheizten Backofen 12-13 Minuten garen.



Aufgrund von Überfischung und abnehmenden Beständen kategorisiert WWF den **Kabeljau** nicht als „Gute Wahl“, sondern lediglich „2. Wahl“ (Stand: Mai 2023):

- 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 (IIId.24), Zentrale Nordsee (IVb) (Stellnetze)

**Für das Bärlauch-Risotto:**

- 200 g Risottoreis
- 100 g Bärlauch
- 2 Schalotten
- 75 g Parmesan
- 1 EL Butter
- 100 ml trockener Weißwein
- 750 ml Gemüsefond
- 20 g Pinienkerne
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butter in einem Topf erhitzen. Schalotten abziehen, kleinschneiden und darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Hitze reduzieren, Reis zugeben und ebenfalls glasig dünsten. Die Hälfte des Weins zugießen und unter Rühren fast vollständig einkochen lassen, restlichen Wein dazu gießen und vollständig einkochen.

Gemüsefond unter häufigem Rühren nach und nach dazu gießen, sodass der Reis immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist. Ca. 20 Minuten köcheln, bis der Reis cremig und al dente ist.

Nebenher Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Inzwischen Bärlauch waschen, trocken schütteln und fein hacken.

Parmesan reiben.

Wenn das Risotto al dente ist, Butter, gehackten Bärlauch, Pinienkerne und geriebenen Parmesan unter das Risotto mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den grünen Spargel:**  
4 Stangen grüner Spargel  
2 EL hellen Balsamico-Essig  
1 EL Butter  
Sonnenblumenöl, zum Braten  
Wenig Zucker, zum Abschmecken  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Bei den Spargelstangen das holzige Ende abschneiden und das untere Drittel bei Bedarf schälen.  
Wenig Sonnenblumenöl in einer großen Pfanne erhitzen und den Spargel darin ca. 5-6 Minuten anbraten, je nach Dicke der Stangen.  
Nach den 5-6 Minuten die Butter zum Spargel geben, mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und evtl. Zucker würzen und mit dem Balsamico ablöschen, nochmal 1-2 Minuten einreduzieren lassen.  
Am Ende auf das Risotto legen und Parmesan darüber streuen.  
Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.