

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 12. September 2023** ▪
Vorspeisen mit Mario Kotaska



Reinhold Holtz

**Gebratener Wolfsbarsch mit Fenchelgemüse und
Linsencreme**

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:

300 g Wolfsbarschfilet mit Haut
 1 Limette, davon Abrieb
 100 g doppelgriffiges Mehl
 50 ml Olivenöl
 Fleur de Sel, zum Würzen
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Von einem Topf, der in die Pfanne passt, den Boden mit Alufolie abdecken. Wolfsbarsch auf Gräten überprüfen, waschen und gut abtrocknen, danach mehlieren. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Wolfsbarsch auf der Haut anbraten. 1 Minute später den Topf mit Alufolie zum Beschweren auf den Fisch stellen und ca. 20 Sekunden weiterbraten. Dann den Topf herunternehmen und die Hitze reduzieren. Wolfsbarsch zu einem Drittel garen, mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen und nur kurz 1 Minute weiterbraten. Die Pfanne von der Kochplatte schieben und den Fisch vor dem Servieren leicht pfeffern und etwas Limettenabrieb darüber geben.

Für das Gemüse:

3 Fenchelknollen mit Grün
 2 Frühlingszwiebeln
 1 Orange, davon Saft
 1 Limette, davon Saft
 100 ml Pastis
 50 ml Wermut
 2 EL Pinienkerne
 50 g Butter
 1 EL Olivenöl
 1 EL rosa Pfefferbeeren
 2 EL Fenchelsamen
 1 TL Sternanisamen
 1 TL Puderzucker
 Chiliflocken, aus der Mühle
 Fleur de Sel, zum Würzen
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Vom Fenchel das Grün abschneiden und beiseitelegen.

Fenchelstrunk entfernen. Fenchel in etwa 4 mm dicke Scheiben schneiden. Frühlingszwiebel putzen und in feine Streifen schneiden. Fenchelsamen und Sternanis mörsern. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fenchel bei mittlerer Hitze anbraten. Puderzucker drüberstreuen, wenden und karamellisieren.

Orange und Limette halbieren und den Saft auspressen. Fenchelsamen, Sternanis, Fleur de Sel und Pfeffer hinzugeben. Pastis, Wermut, Limettensaft und Orangensaft in sehr kleinen Dosierungen hinzugeben, damit der Fenchel nicht schwimmt. Rosa Pfeffer, Frühlingszwiebel und Butter hinzufügen. Fenchel ca. 10-15 Minuten dünsten.

Inzwischen in einer zweiten Pfanne ohne Öl die Pinienkerne anrösten. Salzen und abschmecken. Pinienkerne zum Fenchel hinzugeben. Vor dem Servieren Chiliflocken und übrige Fenchelsamen drüberstreuen. Mit etwas Fenchelgrün garnieren.

Für die Linsencreme:

150 g rote Linsen
¼ Sellerieknolle
½ Knoblauchzehe
1 Orange, davon Saft
1 Limette, davon Saft
50 g Parmesan
50 g Butter
400 ml Gemüsefond
2 EL mildes Currypulver
1 TL gemahlener Kardamom
1 TL gemahlener Koriander
Kurkuma, zum Würzen
Chilipulver, zum Würzen
Muskatnuss, zum Reiben
Fleur de Sel, zum Würzen
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Herdplatte auf eine niedrige Stufe stellen. Linsen auf Verunreinigungen prüfen.

In einem Topf Gemüsefond mit 100 ml Wasser und Kurkuma zum Kochen bringen. Sellerie schälen und eine etwa 2 cm dicke Selleriescheibe in den Topf hineinraspeln. Linsen hinzugeben. Knoblauch abziehen und dazugeben. Linsen ca. 8 Minuten garen. Etwas von der Flüssigkeit abgießen und für später aufbewahren.

Linsen mit etwas Chili, Currypulver, Kardamom, Koriander und Muskat würzen. Butterflocken hinzugeben. Parmesan reiben und portionsweise hinzufügen. Mit dem Stabmixer alles sehr fein pürieren. Orange und Limette halbieren und den Saft auspressen. Linsen mit Orangensaft, Limettensaft, Pfeffer und Salz abschmecken. Die Creme evtl. mit der aufbewahrten Flüssigkeit ergänzen, damit eine cremeartige Konsistenz entsteht. Mit dem Kugelschneebesen umrühren.

Für die Garnitur:

Gartenkresse, zum Garnieren
Granatapfelkerne, zum Garnieren
Weißer Sesam, zum Bestreuen

Kresse, Granatapfelkerne und Sesam zum Garnieren verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist der **Wolfsbarsch** aus folgendem Gebiet zu empfehlen (Stand August 2023):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Nordsee (4.b-c), Irische See (7.a), Ärmelkanal und Keltische See (7.d-h), Nördliche und mittlere Biskaya (8.a-b), Wildfang: Handleinen und Angelleinen