

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 20. Mai 2022 ▪  
**Zusatzgericht von Johann Lafer**



**Edelfisch-Frikadellen mit Gurken-Remoulade und gebratenem Pak Choi**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Edelfisch-Frikadellen:**

Lachsfilet à 100 g, ohne Haut  
 Zanderfilet à 100 g, ohne Haut  
 Kabeljaufilet à 100 g, ohne Haut  
 50 g grüner Speck  
 2 Schalotten  
 2 Knoblauchzehen  
 1 Limette, davon Saft  
 1 EL Sriracha Sauce  
 2 EL Sojasauce  
 Sesamöl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. In einer Pfanne mit Sesamöl andünsten. Danach abkühlen lassen. Fischfilets waschen, trockentupfen und in grobe Stücke schneiden. Grünen Speck in grobe Stücke schneiden. Anschließend alles durch den Fleischwolf drehen. Die Hälfte der entstandenen Fischmasse nochmals durch den Fleischwolf drehen damit sie feiner wird. Diese dient der Bindung der Fischfrikadelle. Schalotten und Knoblauch in die Fischmasse geben und unterheben. Limette waschen und die Schale abreiben. Limettenabrieb, Sriracha und Sojasauce unter den Fisch rühren und alles gut vermengen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Fischmasse zu Frikadellen formen und in einer Pfanne mit Sesamöl braten.



Machen Sie zunächst eine Bratprobe mit einem kleinen Teil der Fischmasse, um zu sehen, ob diese richtig abgeschmeckt ist. Im Zweifel können sie so nachwürzen.

Um Lachs, Zander und Kabeljau bedenkenlos zu verzehren, achten sie bitte beim Kauf auf das **MSC Gütesiegel** für nachhaltige Fischerei. Die Fische sollten aus folgendem Fanggebiet stammen:

**Lachs:**

- **Nordostpazifik FAO 67: Alaska**, Wildfang (alle Fangmethoden) oder **Nordostpazifik FAO 67: Kanada**, gefangen mit Ringwadern oder Schleppangeln.

**Zander:**

- **Dänemark, Deutschland, Niederlande** aus Aquakulturen mit geschlossenen Kreislaufanlagen.

**Kabeljau:**

- **Nordostatlantik FAO 27: Nordostarktis**, Wildfang (alle Fangmethoden)

**Für die Gurken-Remoulade:**

½ Schlangengurke  
 1 Ei  
 ½ EL Senf  
 200 ml neutrales Pflanzenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke waschen und in grobe Stücke schneiden. In einem Slow Juicer oder Entsafter die Gurke entsaften. Saft in einem hohen Becher mit Ei und Senf verquirlen und dann mit dem Stabmixer aufmixen. Pflanzenöl nach und nach einfließen lassen bis eine cremige Mayonnaise entsteht. Übrig gebliebenes Fruchtfleisch aus dem Entsafter unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den gebratenen Pak Choi:** Pak Choi waschen und trockentupfen. Jeweils halbieren. In einer Pfanne Sesamöl erhitzen und Honig darin schmelzen lassen. Pak Choi auf der Schnittseite darin anbraten und karamellisieren lassen. Limette waschen, halbieren und den Saft auspressen. Pak Choi mit Sojasauce und Limettensaft ablöschen und mit Pfeffer und Salz würzen.

- 2 kleine Pak Choi
- 1 Limette, davon Saft
- 3 EL Sesamöl
- 3 cl Sojasauce
- 1 EL Honig
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Für die Garnitur:** Chilischote waschen und in dünne Ringe schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken.

- 1 Chilischote
- 2 Zweige Koriander

Die Edelfisch-Frikadellen auf einem Teller platzieren und einen Klecks Gurken-Remoulade darauf geben. Pak Choi daneben anrichten. Beides mit Chili und Koriander garnieren und Gericht servieren.