

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 24. Mai 2024 ▪
Finalgericht von Robin Pietsch



**Sous-vide gegarter Kabeljau mit Beurre monté,
Spargelrisotto und wildem Brokkoli**

Zutaten für zwei Personen

Für den sous vide gegarten Kabeljau:

1 Kabeljauloin à 200 g, ohne Haut
150 g Butter
20 g Zucker
40 g Salz + Salz, aus der Mühle

Die Kabeljauloins jeweils mit Salz und Zucker bestreuen/einreiben und 10 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Anschließend abwaschen und zu einer Rolle in Frischhaltefolie einrollen. Butter in einem kleinen Topf braun werden lassen. Dann Fischrolle in runde, 100 g Portionen schneiden und mit brauner Butter in einem Beutel vakuumieren. Die gerollte Frischhaltefolie dranlassen, damit das Filet schön rund bleibt. Sie wird vor dem Anrichten entfernt. Bei 54 Grad Wassertemperatur für 9 Minuten sous-vidé garen. Kabeljau aus dem Beutel holen, von oben salzen und direkt servieren.

Für das Spargelrisotto:

80 g Risotto, z.B. Arborio
1 Stange grüner Spargel
1 Stange weißer Spargel
1 Schalotte
½ Knoblauchzehe
30 g Parmesan
1 EL Butter
500 ml Gemüsefond
60 ml trockener Weißwein
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gemüsefond in einem Topf erhitzen und warmhalten. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. In einem weiteren Topf Olivenöl und Butter bei mittlerer Hitze erwärmen und beides darin glasig andünsten. Risotto hinzufügen und unter Rühren etwa 2-3 Minuten mit andünsten bis Reiskörner leicht glasig erscheinen. Mit Weißwein ablöschen und köcheln lassen, bis der Wein größtenteils vom Risotto aufgesogen ist. Fond angießen, rühren und reduzieren lassen. Wiederholen bis der Fond aufgebraucht und das Risotto cremig und Reiskörner leicht bissfest sind.

Enden vom Spargel abbrechen, und weißen Spargel schälen. Beide Stangen in feine Brunoise schneiden. Parmesan reiben. Sobald Risotto die richtige Konsistenz erreicht hat, Spargel und Parmesan unterrühren. Bei Bedarf noch etwas Butter hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Beurre monté:

25 g grüne TK-Erbesen
25 g Forellenkaviar
125 g kalte Butter
60 ml Geflügelfond
25 g Schnittlauch
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fond in einem kleinen Topf stark erhitzen und um die Hälfte reduzieren lassen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Butter in kleine Stücke schneiden. Butter nach und nach in den reduzierten Fond geben, dabei ständig mit einem Schneebesen umrühren. Es ist wichtig, dass jede Portion Butter vollständig geschmolzen ist, bevor die nächste hinzugefügt wird. Sobald die gesamte Butter eingeschmolzen ist und die Sauce eine glatte Konsistenz hat, kann sie vom Herd genommen werden. Schnittlauch, Forellenkaviar und Erbsen vorsichtig unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den wilden Brokkoli:

100 g wilder Brokkoli
½ Schalotte
25 g feiner Speck
2 EL Butter
1 TL brauner Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Brokkoli in mundgerechte Stücke schneiden. Schalotte abziehen und fein würfeln. Speck würfeln. Butter in einer Pfanne bräunen lassen. Schalotten und Speck hinzugeben und für 2 Minuten anbraten, sodass sie leicht braun werden. Brokkoli dazugeben und von allen Seiten etwa 3-4 Minuten anbraten. Braunen Zucker über Brokkoli streuen und weiter anbraten, bis der Zucker karamellisiert und sich um den Brokkoli legt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Einige Erbsensprossen
1 Handvoll Wildkräuter

Erbsensprossen und Wildkräuter als Garnitur verwenden.

Risotto in die Mitte eines weißen, tiefen Tellers platzieren. Darauf das Kabeljaufilet setzen und oben drauf den Brokkoli. Mit Erbsensprossen und Wildkräutern garnieren. Mit einem Löffel die Beurre monté drumherum verteilen und servieren.

Zusatzzutaten von Lukas:

Keine Zusatzzutaten

Zusatzzutaten von Alexander:

Zitrone, Saft

Alexander nutzte den Saft der Zitrone, um den Kabeljau damit zu verfeinern.



Laut WWF ist der **Kabeljau** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Mai 2024):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Barentssee, Norwegische See, Spitzbergen, Bäreninsel ("Nordostarktis" - ICES 1,2) (Langleinen, Stellnetze-Kiemennetze)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island (ICES 5.a) (Langleinen, Grundschleppnetze)
- 2. Wahl: Nordpazifik FAO 61, 67: Beringsee (USA) (Wildfang)

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 24. Mai 2024 ▪
Zusatzgericht von Robin Pietsch



Hecht im Senfsud mit gegrillter Peperoni

Zutaten für zwei Personen

Für den Hecht:

2 Hechtfilets mit Haut à 100 g
½ Knoblauchknolle
½ Zitrone, Abrieb
1 EL Butter
1 Zweig Rosmarin
2 Zweige Thymian
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Fischfilets bei mäßiger Temperatur in einer Pfanne auf der Hautseite mit etwas Öl braten, bzw. ziehen lassen. Kurz vor dem Ende der Garzeit Rosmarin und die halbierte Knoblauchknolle mit der Schnittseite nach unten mit in die Pfanne geben. Butter dazugeben. Schmelzen lassen und Fisch immer wieder mit der geschmolzenen, aromatisierten Butter übergießen bis er den perfekten Garpunkt erreicht hat. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronenabrieb bestreuen.

Für den Senfsud:

100 g TK-Erbesen
50 g Pancetta
1 Schalotte
100 ml Sahne
1 EL Butter
150 ml Geflügelfond
2 EL körniger Senf
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen und fein würfeln. Pancetta in kleine Stücke schneiden. Beides in einer Pfanne mit Butter anbraten. Dann Sahne hinzugeben, Senf einrühren. Mit Fond aufgießen und kurz aufkochen lassen. Hitze reduzieren, Erbsen in die Sauce geben und gar ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die gegrillte Peperoni:

6 Morcheln
1 große rote Peperoni
30 g Pancetta
½ Schalotte
1 EL Butter
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butter in der Pfanne schmelzen lassen. Schalotte abziehen und fein würfeln. Pancetta in kleine Stücke schneiden. Beides in der Butter glasig andünsten. Rosmarin und Thymian dazugeben. Peperoni waschen, Morcheln putzen. Beides im Ganzen mit in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

30 g Wildkräuter

Gericht mit Wildkräutern garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist der **Hecht** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Mai 2024):

- 1. Wahl: Nordostpazifik FAO 67: Kanada, USA (Pelagische Schleppnetze)