

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 01. Juli 2024** ▪
Leibgerichte mit Nelson Müller



Harald Bauer

Konfiertes Kabeljaufilet mit Pankobröseln, Beurre blanc, Mangold und Petersilien-Kartoffeln

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Kabeljauloins à ca. 200 g, ohne Haut
 2 Knoblauchzehen
 Olivenöl, zum Konfieren
 3 Zweige Rosmarin
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Kabeljau in ca. 10 cm breite Stücke schneiden. Ggf. entgräten und mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. In einer Keramikschale Olivenöl mit Rosmarin und Knoblauch in den Ofen geben und auf 70 Grad temperieren.

Kabeljau in das bereits temperierte Öl legen und ca. 15-20 Minuten darin konfieren.

Für den Mangold:

500-750 g Mangold
 1 Knoblauchzehe
 Butter, zum Braten
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Mangold gut waschen und trocknen. Die Blätter und Stiele in mittelgroße Stücke schneiden. In einer Pfanne die Butter mit Knoblauch erhitzen, Mangoldstücke zugeben und in sich zusammenfallen lassen.

Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Für die Beurre blanc:

1 Schalotte
 250 g kalte Butter
 50 ml trockener Weißwein
 250 ml Weißweinessig
 Cayennepfeffer, zum Würzen
 Salz, aus der Mühle
 Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen und in Brunoise schneiden. In einer Sauciere ein wenig Butter zerlassen und die Schalotten beigegeben. Schalotten nur kurz anschwitzen und mit Essig und Wein ablöschen. So weit reduzieren, bis die Flüssigkeit reduziert ist. Dann die Sauciere von der Hitze nehmen und beginnen die kalten Butterwürfel einzurühren. Ab diesem Zeitpunkt immer darauf achten, dass die Sauciere nicht mehr als 60 Grad bekommt.

Butterwürfel nach und nach einrühren, bis die gesamte Butter aufgebraucht ist. Dabei immer auf die Temperatur achten. Die Sauce sollte dann eine cremig-flüssige Konsistenz haben. Zum Schluss mit Salz, weißem Pfeffer und einer guten Messerspitze Cayennepfeffer würzen.

Für die Petersilien-Kartoffeln:

500-750 g Frühkartoffeln
 3 EL Butter
 1 Bund glatte Petersilie
 Cayennepfeffer, zum Würzen
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und vierteln. In Salzwasser bissfest kochen. Danach abseihen und abdampfen lassen. In einem Topf die Butter zerlassen und die Kartoffel-Viertel dazu geben. Langsam erhitzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Abschluss die klein geschnittene Petersilie zugeben und untermischen.

Für das die Pankobrösel:

4 EL Pankobrösel
 1 EL Butter

Pankobrösel in einer Pfanne mit Butter anrösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist der **Kabeljau** bedingt aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Juni 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, Grundschieppnetze)
- 2. Wahl: Nordpazifik FAO 61, 67: Beringsee (USA) (Wildfang)