

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 22. Juli 2024** ▪
Leibgericht mit Nelson Müller



Gregor Wagner

**Auf der Haut gebratener Kabeljau mit Wermut-Sauce und
 Perlgraupen-Risotto**

Zutaten für zwei Personen

Für den Kabeljau:

300 g Kabeljauloin, mit Haut
 Butter, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 60 Grad Heißluft vorheizen.

Fisch auf der Haut in etwas Butter 4 Minuten bei mittelhoher Hitze anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wenden und etwa 1 Minute braten. Dann 4-5 Minuten in den Ofen geben und ziehen lassen. Die Pfanne für die Sauce aufgestellt lassen.

Für die Sauce:

140 ml Sahne
 50 ml Wermut
 Sojasauce, zum Abschmecken
 2 Lorbeerblätter
 Zucker, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pfanne mit Wermut ablöschen, Lorbeerblätter und Sahne zugeben und aufkochen. Eindicken lassen und mit Sojasauce, Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.

Für das Risotto:

200 g Perlgraupen
 100 g Karotten
 100 g Staudensellerie
 2 Schalotten
 2 Limetten, Abrieb & Saft
 40 g Parmesan
 40 g Butter
 80 ml Wermut
 400 ml Gemüsefond
 ½ Bund glatte Petersilie
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gemüsefond erhitzen.

Karotten, Sellerie und Schalotten schälen bzw. abziehen und in kleine Würfel schneiden. In 1 EL Butter anschwitzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Graupen unterrühren, kurz anschwitzen und mit Wermut ablöschen. Heißen Fond zufügen, kurz aufkochen und ca. 15 Minuten sanft köcheln lassen. Parmesan reiben und mit restlicher Butter unterrühren.

Petersilie fein schneiden und unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Limettenabrieb und wenig Limettensaft abschmecken.

Für die Garnitur:

1 Limette, Abrieb
 2 Zweige glatte Petersilie

Gericht mit Limettenabrieb und Petersilie garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist der **Kabeljau** nur bedingt zu empfehlen. Wenn er auf dem Teller landet, dann sollte er aus folgenden Fanggebieten stammen (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