

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 04. August 2022 ▪
Tagesmotto „Aus dem Süßwasser“ mit Johann Lafer



Dana Schädle

Buntbarsch-Albondigas mit Tomatensauce und Reis

Zutaten für zwei Personen

Für die Buntbarsch-Albondigas:

400 g Tilapia-Filet, küchenfertig, ohne Haut
60 g grüner Speck
½ rote Paprika
2 Knoblauchzehen
2 Scheiben Weizentost
2 kleine Eier
1 Zweig Minze
½ TL getrockneter Oregano
½ TL edelsüßes Paprikapulver
Mehl, zum mehlieren
1 TL Salz
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Buntbarsch mit dem grünen Speck durch den Fleischwolf drehen. Masse halbieren und zweite Hälfte nochmals wölven. Beides in einer Schüssel mit aufgeschlagenen Eiern vermengen. Paprika waschen, entkernen und von Scheidewänden befreien. Knoblauch abziehen und Enden entfernen. Minze abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Toastbrot in kleine Würfel schneiden. In einem Multizerkleinerer Paprika, Toastbrot, Minze, Knoblauch, Oregano und Paprikapulver fein mixen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zerkleinerte Masse mit dem Fisch gut vermengen. Kleine Bällchen formen, in Mehl wenden und auf einen Teller legen.



Laut WWF ist der **Tilapia** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand Juli 2022):

- 1. Wahl: ASC- oder BIO-Label (Aquakultur)
- 1. Wahl: Europa (Aquakultur: geschlossene Kreislaufanlagen mit Aquaponic)
- 2. Wahl: Südamerika: Brasilien (Aquakultur: Käfiganlagen und Teichanlagen)
- 2. Wahl: Weltweit (Aquakulturen: offene Kreislaufanlagen)

Für die Tomatensauce:

300 g Strauchtomaten
250 g passierte Tomaten
1 kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen
50 ml Sahne
½ TL Tomatenmark
100 ml Weißwein
500 ml Gemüsefond
2 Zweige glatte Petersilie
1 TL Paprikapulver
2 EL Olivenöl
1 TL Salz
½ TL schwarzer Pfeffer

Zwiebel und Knoblauch abziehen und beides fein hacken. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und zuerst Zwiebeln darin bräunen, Salz hinzugeben und anschließend Knoblauch. Tomatenmark dazu geben und kurz auf hoher Stufe scharf anbraten. Temperatur reduzieren und Paprikapulver einstreuen. Mit Weißwein ablöschen. Tomaten waschen, halbieren und mit der Fleischseite über eine Reibe in die Pfanne reiben. Haut nicht mit in die Sauce geben. Passierte Tomaten, Gemüsefond und Sahne hinzugeben und mit Pfeffer würzen. Alles mit Deckel auf mittlerer Hitze aufkochen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Fischbällchen in Tomatensauce legen, Petersilie hinzugeben und insgesamt 10 Minuten köcheln lassen. Nach 5 Minuten die Bällchen wenden.

Für den Reis: Reis mit der doppelten Menge Wasser in einem Topf erhitzen und zum Kochen bringen. Salz dazugeben und auf niedriger Stufe so lange köcheln lassen bis er gar ist. Abgießen. Petersilie abrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Etwas Petersilie zur Dekoration beiseitestellen. Butter in einer Pfanne schmelzen lassen und Petersilie darin leicht anrösten. Reis dazugeben und schwenken. Mit Salz abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.