

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 25. August 2022 ▪
ChampionsWeek ▪ "Saucen" mit Mario Kotaska



Tamara Hesselmann

**Involtini von der Scholle mit Muschel-Velouté,
Fenchelschaum, gedünstetem Gemüse und Röstbrot**

Zutaten für zwei Personen

Für die Involtini:

2 Schollenfilets à ca. 120 g, ohne Haut
1-2 Knoblauchzehen
1 Orange
1 Zitrone
1 Limette
30 g Parmesan
6 Zweige Pfefferminze
6 Zweige Petersilie
30 g Semmelbrösel
Piment d'Espelette, zum Abschmecken
Olivenöl, zum Beträufeln und Einfetten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Schollenfilets säubern, mit etwas Zitronensaft beträufeln und salzen. Die gehäutete Seite nach oben auf die Arbeitsfläche legen.

Orange, Zitrone und Limette unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Knoblauch abziehen und fein hacken. Minze und Petersilie abrausen, trockenwedeln und klein hacken. Parmesan reiben. Semmelbrösel mit Orangen-, Zitronen- und Limettenabrieb, Knoblauch, Minze, Petersilie und Parmesan mischen. Brösel-Mischung mit Piment d'Espelette, Salz und Pfeffer abschmecken, gleichmäßig auf den Filets verteilen und andrücken. Von der kurzen Seite her aufrollen und mit Holzspießen fixieren. Röllchen mit Olivenöl beträufeln, in eine ofenfeste Form mit Öl auspinseln und die Röllchen aufrecht hineinsetzen. Im vorgeheizten Ofen ca. 10-15 Minuten garen. Die Temperatur im Verlauf reduzieren.



Schollen sind laut WWF nur bedingt zu empfehlen (Stand Juli 2022):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Nordsee (IV) und Skagerrak (20) (Grundscherbrettnetze, Snurrewaden, Schottische Wadennetze, Elektrokurren)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Kattegat, Öresund und westliche Ostsee (21-23), Norwegische See (II) (Grundscherbrettnetze)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27 (Stellnetze-Kiemennetze)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Ärmelkanal und Südküste Irlands (VIII-g) (Schottische Wadennetze)

Für die Muschel-Velouté:

500 g küchenfertige Miesmuscheln
3 Schalotten
3 Knoblauchzehen
30 g Butter
150 g Sahne
200 ml Weißwein
200 ml Krustentierfond
50 ml Pastis
3 Zweige Estragon
3 Zweige Kerbel
1-2 TL Currypulver
Piment d'Espelette, zum Abschmecken
2-3 TL Mehl

Muscheln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten und geöffnete Muscheln aussortieren. Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Die Muscheln ins kochende Wasser geben und ca. 3 Minuten kräftig sprudelnd kochen lassen. Muscheln mit dem Schaumlöffel herausheben und noch geschlossene Exemplare aussortieren.

Schalotten und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Die Hälfte davon in Öl anschwitzen. Mit Zucker und Salz würzen. Estragon und Kerbel abrausen, trockenwedeln und einen kleinen Detail für die Garnitur beiseitelegen. Restliche Kräuter zum Knoblauch und den Schalotten geben. Kurz mit andünsten. Dann die Muscheln dazugeben. Anschließend mit einem Pastis ablöschen, kurz einköcheln lassen und dann den Krustentierfond sowie Weißwein angießen. Alles abgedeckt ca. 5 Minuten köcheln lassen. Durch ein Sieb passieren und dabei den Sud auffangen. Muscheln beiseitestellen.

Zucker, zum Abschmecken
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die restlichen Schalotten und Knoblauch in Butter andünsten. Currypulver dazugeben dann Mehl einrühren. 1 Minute weiterühren. Muschelsud und Sahne angießen und unter Rühren köcheln lassen bis eine samtig, sämige Sauce entsteht. Mit Piment d'Espelette, Salz und Pfeffer abschmecken. Bei Bedarf mit Fond, Wein oder Sahne abschmecken. Restliche, gehackte Kräuter über die Sauce streuen.



Miesmuscheln sind laut WWF idealerweise aus diesem Gebiet zu beziehen (Stand Juli 2022):

- 1. Wahl: Weltweit (Aquakultur: Leinenkultur)
- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Skagerrak/Kattegat (IIIa), Nordsee (IVa) (Wildfang: Mit der Hand gesammelt)

Für den Fenchelschaum:

2 TL Fenchelsamen
1-2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
Butter, zum Braten
100 ml Sahne
100 ml Milch
100 ml weißer Portwein
1 Msp. Lecithin
Öl, zum Braten
Piment d'Espelette, zum Abschmecken
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte und Knoblauch abziehen, klein hacken und in Butter und Öl andünsten. Fenchelsamen sowie eine Prise Salz und eine Prise Zucker hinzugeben. Mit Portwein ablöschen, dann Milch und Sahne dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und etwas Piment d'Espelette abschmecken. Aufkochen und dann ziehen lassen. Lecithin dazugeben und mit dem Stabmixer aufschäumen.

Für das Gemüse:

1 Fenchelknolle mit Grün
3 Stangen Staudensellerie mit Grün
1 Stange Lauch
10 g Butter
50-100 ml Weißwein
½ Bund Kerbel
4 Zweige Estragon
Olivenöl, zum Braten
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fenchel und Staudensellerie putzen und klein schneiden. Das Grün für die Garnitur beiseitelegen. Das mittlere vom Lauch in Streifen schneiden und gründlich waschen. Fenchel, Sellerie und Lauch in etwas Olivenöl anbraten und mit Weißwein ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Sanft dünsten bis das Gemüse bissfest ist. Butter hinzugeben.

Kerbel und Estragon abbrausen, trockenwedeln, hacken und zum Gemüse geben.

Für das Brot:

1 französisches Baguette
Olivenöl, zum Braten

Baguette in Scheiben schneiden, mit Olivenöl beträufeln und in einer Pfanne oder im Backofen goldbraun rösten.

Für die Garnitur:

Selleriegrün (s.o.)
1-2 Zweige Kerbel
1-2 Zweige Estragon
Kleine weiße, essbare Blüten

Kerbel und Estragon abbrausen und trockenwedeln. Gericht mit Kerbel, Estragon, Selleriegrün und Blüten garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.