

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 01. Oktober 2024 ▪  
Vorspeise mit Zora Klipp



**Adam Haugsted**

**Stjernesjud: Geröstetes Sauerteigbrot mit zweierlei Schollenfilet, Nordseekrabben und Cocktailsauce**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Brot:**

2 Scheiben Sauerteigbrot  
Butter, zum Bestreichen

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Brot mit Butter bestreichen und in einer Pfanne anrösten.

**Für den Belag:**

4 Schollenfilets, ohne Haut  
1 Ei  
1 EL Butter  
50 ml Weißwein  
Mehl, zum Bestäuben  
50 g Pankobrösel  
1 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schollenfilets salzen und pfeffern. In eine Schale legen und mit Weißwein übergießen.

Auf einem feuerfesten Teller in den Backofen stellen und die Fischfilets ca. 10-15 Minuten dämpfen. Die anderen zwei Schollenfilets mit Küchenpapier trockentupfen. Mit Mehl bestäuben. Eine Schale für das geschlagene Ei und eine Schale mit Pankobrösel, Salz und Pfeffer vorbereiten und das Filet zuerst im geschlagenem Ei und anschließend in den Semmelbröseln wenden. Eine Pfanne mit Butter und Öl erhitzen und den Fisch darin braten.

**Für die Mayonnaise:**

1 Ei  
1 TL Dijonsenf  
Apfelessig, zum Abschmecken  
150 ml Rapsöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Eigelb vom Eiweiß trennen. Eigelb, Salz, Senf und ein wenig Apfelessig mit einem elektrischen Schneebesen verquirlen, bis die Masse dick und weiß ist. Öl nach und nach langsam einrühren. Solange weiterschlagen, bis die Mayonnaise dick ist. Mit Salz, Pfeffer und nach Bedarf mit Apfelessig abschmecken.

**Für die Crème fraîche:**

1 Zitrone, Saft  
100 g Crème fraîche  
2 EL Mayonnaise, s.o.  
2 EL Tomatenmark  
Süßes Paprikapulver, zum Würzen  
Geräuchertes Paprikapulver, zum Würzen  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Crème fraîche, Mayonnaise und das Tomatenmark gut verrühren. Zitrone halbieren und ca. 1 EL Saft auspressen. Anschließend mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und süßem, sowie geräuchertem Paprikapulver abschmecken.

**Für die Garnitur:**

100 g Nordseekrabben, küchenfertig  
50 g Seehasenrogen  
4 Stangen grüner Spargel  
100 g grüner Salat  
2 Endivien  
1 Gurke

Spargel kurz in der Pfanne blanchieren.

Gurke waschen und in Scheiben schneiden. Zitrone in Spalten schneiden. Grünen Salat und Endivien waschen und klein schneiden. Dill hacken. Alles auf dem Brot anrichten. Krabben obendrauf verteilen.

1 Zitrone, Frucht  
½ Bund Dill  
Meersalzflocken, zum Würzen

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF sind **Nordseekrabben** nur bedingt zu empfehlen. Wenn sie auf dem Teller landen, dann sollten sie aus folgenden Fanggebieten stammen (Stand September 2024):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Nordsee (ICES 4) Grundschieppnetze

Laut WWF ist **Scholle** nur als zweite Wahl aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand September 2024):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Nordsee und Skagerrak (ICES 4, 20), Grundschieppnetze, Wadennetze
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Kattegat, Öresund und westliche Ostsee (ICES 21-23), Norwegische See (ICES 2), Grundschieppnetze
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27, Stellnetze-Kiemennetze
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Ärmelkanal und Südküste Irlands (ICES 7.f, g) Wadennetze