

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 03. Oktober 2024 ▪
 Tagesmotto „Deutsche Küche“ von Zora Klipp



Beate Latzka

Kabeljaufilet mit Kräuterkruste, Erbsenpüree und Süßkartoffel-Chips

Zutaten für zwei Personen

Für das Kabeljaufilet:

200 g Kabeljaufilet, ohne Haut

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Kabeljaufilet von Gräten befreien. Anschließend in drei Teile schneiden.

Für die Kräuterkruste:

1 Knoblauchzehe

2-3 entsteinte grüne Oliven

100 g gehackte Mandeln

10 g Mandelblättchen

100 g Parmesan

1 Ei

1 Zweig Rosmarin

1 Zweig Dill

Mehl, zum Mehlieren

Neutrales Öl, zum Anbraten

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kräuter und Oliven hacken. Parmesan reiben. Beides mit gehackten Mandeln und Mandelblättchen vermengen. Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen.

Fischfilets salzen, pfeffern und erst in Mehl, dann in dem Ei und zuletzt in der Mandel-Parmesan-Kräutermischung wälzen.

Fischstücke in einer Pfanne mit Öl ca. 2 Minuten pro Seite knusprig braten.

Für das Erbsenpüree:

200 g TK-Erbsen

100 g Frischkäse

Weißer Balsamicoessig, zum

Abschmecken

Sojasauce, zum Abschmecken

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Erbsen im Wasser mit Sojasauce und Salz kurz aufkochen lassen und abgießen. 2/3 der Erbsen im Multi-Zerkleinerer pürieren. Mit Frischkäse, Salz und Pfeffer abschmecken. 1/3 der übrigen Erbsen mit Essig, Öl und Salz marinieren und später als Garnitur verwenden.

Für die Süßkartoffel-Chips:

1 Süßkartoffel

Paprikapulver, zum Würzen

Neutrales Öl, zum Bepinseln

Salz, aus der Mühle

Süßkartoffel schälen und in feine Scheiben hobeln. Mit Öl bepinseln, mit Paprikapulver und Salz würzen und im vorgeheizten Backofen 15 Minuten knusprig ausbacken.

Für die Garnitur:

1 Zitrone, Abrieb

Zitronenzeste abreiben und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



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