

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 04. Oktober 2024 ▪  
Zusatzgericht von Zora Klipp



## Schwedischer Fischeintopf

Zutaten für zwei Personen

### Für den Fischeintopf:

300 g Kabeljaufilet, ohne Haut  
 ½ Stange Lauch  
 1 Fenchelknolle mit Grün  
 4 Kartoffeln  
 2 Karotten  
 1 Zwiebel  
 1 Knoblauchzehe  
 Butter, zum Anbraten  
 100 ml Gemüsefond  
 Weißwein, zum Ablöschen  
 1 Lorbeerblatt  
 ca. 1 TL Fenchelsamen  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### Für die Garnitur:

5 küchenfertige Garnelen  
 Fenchelgrün, vom Fenchel  
 1 Knoblauchzehe  
 1 Zitrone, Abrieb  
 3 EL saure Sahne  
 Olivenöl, zum Anbraten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel abziehen und klein hacken. Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Lauch waschen und klein schneiden. Zwiebel, Karotten und Lauch mit in den Topf geben. Fenchelsamen in einem Mörser zerstampfen und ebenfalls hinzugeben. Fenchel waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Fenchelgrün für die Garnitur beiseitelegen. Kartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden und zusammen mit Fenchel in den Topf geben. Knoblauch abziehen, grob schneiden und zugeben. Den Suppenansatz mit Salz und Pfeffer würzen und mit Weißwein ablöschen. Dann mit Gemüsefond auffüllen, Lorbeer zugeben und köcheln lassen. Kabeljau ggf. von Gräten befreien. In walnussgroße Stücke schneiden, mit in den Eintopf geben und ziehen lassen.

Garnelen waschen, trockentupfen und ggf. vom Darm befreien. Eine kleine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Garnelen darin beidseitig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden und zu den Garnelen geben. Zitronenschale abreiben und dazugeben. Saure Sahne als Kleckse über den Eintopf geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF wird **Kabeljau** aus folgenden Fanggebieten nur bedingt empfohlen (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)

Laut WWF empfiehlt es sich auf tropische **Garnelen** oder Eismeergarnelen zurückzugreifen, da diese nicht überfischt sind. (Stand September 2024):

**Eismeergarnele:**

- 1. Wahl: Nordostpazifik FAO 67: Kanada. Fangmethode: Reusen (Fallen)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Barentssee, Norwegische See, Spitzbergen und Bäreninsel ("Nordostarktis" - ICES 1,2), Island (ICES 5). Fangmethode: Grundschieppnetze

**Tropische Garnele:**

- 1. Wahl: Vietnam. Aquakultur: Bio-Aquakultur, White Tiger Garnele (*Penaeus vannamei*) und Tiger-Garnele (*Penaeus monodon*)
- 1. Wahl: Europa. Aquakultur: Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie