

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 15. November 2022** ▪  
**„3 Pflichtzutaten: Spitzkohl, Birne, Pistazie“ mit Björn Freitag**



Sonja van der Werff

**Konfiertes Saibling mit geröstetem Spitzkohl, Spitzkohl-Birnen-Creme, gerösteten Pistazien und Birnensalat**

Zutaten für zwei Personen

**Konfiertes Saibling:**  
 2 Saiblingfilets à 200 g  
 1 Zitrone  
 500 g Butter  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen weiteren Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Butter in eine Auflaufform geben und bei 80 Grad im Ofen schmelzen lassen. Zitrone heiß waschen, Schale abziehen und mit in die Butter geben zum Aromatisieren. Saibling waschen, abtupfen und ggf. von Haut und Gräten befreien. Salzen. Sobald die Butter 70 Grad erreicht hat, den Saibling hineingeben und ca. 15 Minuten im Ofen konfieren.



Laut WWF sind **Saiblinge, Seesaiblinge und Bachsaiblinge** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Oktober 2022):

- 1. Wahl: BIO- oder ASC-Label (Aquakultur)
- 1. Wahl: Österreich, Schweiz (Aquakultur: Teichanlagen, Durchflussanlagen)
- 1. Wahl: Island (Aquakultur: Durchflussanlagen)
- 1. Wahl: Europa (Aquakultur: Kreislaufanlagen)
- 1. Wahl: Schweden (Binnenfischerei)

**Für den gerösteten Spitzkohl:**  
 1 kleiner Spitzkohl  
 1 Zitrone  
 800 ml Gemüsefond  
 Chardonnay-Essig, zum Abschmecken  
 Butterschmalz, zum Anrösten  
 Rapsöl, zum Anbraten  
 Fleur de Sal, zum Würzen  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spitzkohl zum Strunk hin vierteln. Wenig Rapsöl in einer Kasserolle erhitzen und den Spitzkohl auf den Schnittflächen dunkelbraun anbraten. Danach mit Gemüsefond ablöschen, sodass der Kohl bedeckt ist. Mit Pfeffer und Salz abschmecken, sodass der Spitzkohl durch den Fond seinen ersten Geschmack kriegt. Zugedeckt im Ofen bei 180 Grad garen, bis er etwas weicher ist. Aus dem Fond nehmen und etwas abkühlen lassen. Strunk entfernen und die einzelnen Blätter ablösen. Zitronenschale abreiben. Nun die Blätter nochmals in brauner Butter anrösten und mit etwas Chardonnay-Essig, Fleur de Sal und Zitronenabrieb würzen.

**Für die Spitzkohl-Birnencreme:**  
 1 kleinen Spitzkohl  
 2 reife Birnen  
 1 Kartoffeln  
 200 ml Sahne  
 50 g Butter  
 100 ml Weißwein  
 100 ml Geflügelfond  
 Geräuchertes Paprikapulver, zum Würzen  
 Salz, aus der Mühle

Fond und Weißwein in einem Topf erhitzen. Birne schälen, Kerngehäuse entfernen und klein schneiden. Spitzkohl waschen und klein schneiden. Kartoffel schälen, waschen und klein schneiden. Gemüse und Birne in den Topf mit Fond und Weißwein geben und weich garen. Mit Salz würzen. Anschließend Flüssigkeit abgießen und Gemüse pürieren. Sahne, Butter, Salz, Pfeffer und Paprika dazu geben und nochmals zu einer Creme pürieren.

**Für die gerösteten Pistazien:** Pistazien in einer Pfanne rösten und grob hacken.  
200 geschälte, gesalzene Pistazien

**Für den Birnensalat:** Für den Salat die Birnen schälen und mit einem Rundausstecher ausstechen. Die flüssigen Zutaten miteinander vermengen und die Kugeln darin marinieren. Den Schnittlauch fein schneiden und hinzufügen. Mit der Kresse garnieren und würzen.

- 2 feste Birnen
- 1 Zitrone
- ½ Bund Schnittlauch
- 2 EL Apfelessig
- 4 EL Olivenöl
- 1 EL Honig
- 1 Karton bunte Kresse
- Sesamöl, zum Abschmecken
- Zimt, zum Würzen
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.