

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 16. November 2022** ▪
„Omega 3“ mit Björn Freitag



Katharina Ley

Räucherhering-Eis mit Leinsamen-Blattspinat, Rote-Bete-Schaum und Speck-Brösel

Zutaten für zwei Personen

Für das Eis:

600 g geräucherter Hering, ohne Haut
3 Zitrone
375 g griechischer Joghurt
300 ml Sahne
45 g Zucker
1 TL Piment d'Espelette
1 TL geriebene Muskatblüte
2 TL Salz
Salz, aus der Mühle

Die Zitrone heiß abwaschen, Zesten von einer Frucht abreiben und Saft von Dreien auspressen. Hering, Joghurt, Sahne, und Zitronenabrieb und –saft in einem Mixer zu einer glatten Masse verarbeiten. Anschließend durch ein Sieb streichen. Mit Zucker, Piment d´Espelette, Muskatblüte und Salz abschmecken und in die Eismaschine geben.



Laut WWF ist Hering aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand Oktober 2022):

- 1. Wahl: Nordostatlantik **FAO 27** (Ausnahmen: Irische See, Keltische See und südwestlich Irlands, westlich Schottlands und Irlands) Wildfang (alle Fangmethoden)
- 1. Wahl: Nordwestatlantik **FAO 21**: USA, Fangmethoden: Ringwaden

Für den Blattspinat:

50 g junger Blattspinat
1 TL Leinsamen
1 Msp. geriebene Muskatblüte
1 EL Neutrales Öl
1 EL Sojasauce
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Leinsamen in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze anrösten, aus der Pfanne holen und zur Seite stellen. Schalotte abziehen, fein hacken und in etwas Öl andünsten. Spinat waschen und in die Pfanne zur Schalotte geben. Mit Sojasoße vermengen, mit Muskatblüte, Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren mit den knusprigen Leinsamen mischen.

Für den Rote-Bete-Schaum:

50 ml Rote Bete Saft
1 Zitrone
4 zimmerwarme Eier
250 g Butter
50 ml Weißwein
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Eier trennen und Eigelbe auffangen. Eiweiß anderweitig verwenden. Etwa 20 ml Saft der Zitrone auspressen. Mit Weißwein und Rote Bete Saft in einer Metallschüssel vermengen und auf einem Wasserbad langsam erhitzen. Eigelbe einrühren und über dem Wasserbad aufschlagen. Butter separat schmelzen und nach und nach dazu geben bis die Menge sich ca. verdoppelt hat. Mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. In Espuma-Flasche geben und gut schütteln.

- Für die Speck-Brösel:** Speck fein würfeln und in einer Pfanne ohne Öl, bei mittlerer Hitze ausbraten. Panko dazu geben und anbraten, bis diese goldbraun sind.
50 g weißer Speck
2 EL Panko
Mit Salz und Piment d'Espelette abschmecken.
1 Prise Piment d'Espelette
Salz, aus der Mühle
Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.