

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



**Marko Dietrich**

**Kabeljau mit Spinat-Ricotta-Ravioli, geschäumter  
Weißweinsauce und Walnuss-Rosenkohl**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Ravioli:**

200 g TK-Spinat  
 1 Zitrone  
 2 Schalotten  
 1 Knoblauchzehe  
 2 Eier  
 150 g Ricotta  
 50 g Parmesan  
 200 g Mehl  
 Neutrales Öl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwei Eier aufschlagen und mit Mehl zu einem glatten Nudelteig kneten, etwas ruhen lassen.  
 Schalotte abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne mit etwas Öl anschwitzen. Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Ebenso Spinat. Beides mit in die Pfanne geben. Zitrone heiß abwaschen, Schale abreiben, Saft auspressen. Ricotta und etwas Zitronenabrieb zum Spinat geben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Nudelteig mit Hilfe einer Nudelmaschine dünn ausrollen und rund ausstechen. Etwas Spinat-Ricotta-Füllung in die Mitte legen und mit Nudelteig bedecken. Ränder mit einer Gabel eindrücken, damit die Füllung beim Kochen nicht austritt. Die Ravioli in köchelndem Salzwasser ca. 2 Minuten garen.

**Für den Walnuss-Rosenkohl:**

100 g Rosenkohl  
 300 ml Gemüsefond  
 50 g Walnüsse  
 20 g Butter  
 Musaknuss, zum Reiben  
 Salz, aus der Mühle

Rosenkohl waschen, Blätter einzeln abzupfen und in kochendem Salzwasser blanchieren. Danach in Eiswasser abschrecken. Walnüsse hacken und in einer Pfanne ohne Öl rösten. Rosenkohlblätter und etwas Butter hinzugeben und mit Salz, Muskat und etwas Zitrone von der Spinat-Ricotta-Füllung abschmecken.

**Für den Weißweinschaum:**

1 Schalotte  
 200 ml Sahne  
 50 g kalte Butter  
 200 ml Weißwein  
 200 ml Gemüsefond  
 Neutrales Öl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle

Schalotte abziehen, fein würfeln und in einem Topf mit Öl anschwitzen. Weißwein hinzugeben und einkochen bis der Alkohol verdunstet ist. Mit Gemüsefond aufgießen und weiter köcheln lassen. Sahne hinzugeben, mit Salz abschmecken und mit kalter Butter und einem Pürierstab schaumig aufschlagen.

**Für den Kabeljau:**

2 Kabeljaufilets à 100 g, ohne Haut  
20 g Butter  
1 Zweig Rosmarin  
1 Zweig Thymian  
Neutrales Öl, zum Braten

Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Kabeljau auf der Hautseite in einer Pfanne mit etwas Öl und den Kräutern anbraten. Wenn die Haut knusprig ist, Fisch wenden, Butter hinzugeben und gar ziehen lassen.



Laut WWF ist der **Kabeljau** nur bedingt zu empfehlen. Er sollte aus folgenden Fanggebieten stammen (Stand Oktober 2022):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Barentssee (I), Norwegische See (II) -Küstennahe Fischerei (Stellnetze, Langleinen)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Belte und Sunde (IIIb & IIIc), Westlich von Bornholm (IIId.24), Zentrale Nordsee (IVb) (Stellnetze)

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.