

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 07. Oktober 2024** ▪
Leibgericht mit Björn Freitag



Barbara Knewitz

**Kabeljaufilet mit Zitrus-Kräuter-Kruste, Sahnesauce,
Gemüsenudeln, Zuckerschoten und Süßkartoffelstampf**

Zutaten für zwei Personen

Für den Kabeljau:

2 Kabeljaufilets à 200 g, ohne Haut
 ½ Orange, Abrieb
 ½ Zitrone, Saft
 30 g Parmesan
 200 ml Fischfond
 ½ Bund glatte Petersilie
 1 Zweig Minze
 1 Zweig Thymian
 1 EL Vollkornsemmelbrösel
 1 EL Olivenöl+ Olivenöl, für die
 Auflaufform
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Eine große Auflaufform mit ½ TL Olivenöl einfetten. Kräuter abbrausen, trocken wedeln und fein hacken. 1 EL der Kräuter beiseitelegen. Kabeljau waschen und trockentupfen. Anschließend salzen, pfeffern und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Parmesan fein reiben. Semmelbrösel mit Parmesan, dem Abrieb der Orange, Kräutern und restlichem Olivenöl vermengen. Fisch in die Auflaufform setzen und die Kräutermasse darauf verteilen. Orange und Zitrone vollständig auspressen und Saft mit Fischfond zusammen an den Fisch gießen. Im Ofen 10 Minuten bei 180 Grad garen, dann Temperatur auf 160 Grad reduzieren und 5-10 Minuten weiter garen lassen.

Für die Gemüsenudeln:

2 Karotte
 1 Zucchini
 80 g Zuckerschoten
 ½ TL Knoblauchgranulat
 1 Prise gemahlener Sternanis
 Olivenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Karotte und Zucchini schälen. Mit einem Spiralschneider in feine Streifen schneiden. Zuckerschoten putzen und große Exemplare nach Belieben längs halbieren. Öl in einer Pfanne erhitzen. Gemüsenudeln und Kaiserschoten 4-5 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten und mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Sternanis abschmecken.

Für die Sauce:

2 EL Sahne

Sud aus der Auflaufform (s.o.) mit Sahne aufkochen.

Für den Süßkartoffelstampf:

1 Süßkartoffel
 100 g Butter
 100 ml Sahne
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und salzen. Kartoffel schälen und klein schneiden. Kartoffelstücke in das Wasser geben und 10-15 Minuten kochen. Dann das Wasser abgießen. Sahne und Butter zu den Kartoffeln geben und mit einem Kartoffelstampfer leicht zerdrücken. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit den beiseitegelegten Kräutern garnieren und servieren.



Laut WWF ist der **Kabeljau** nur bedingt zu empfehlen. Wenn er auf dem Teller landet, dann sollte er aus folgenden Fanggebieten stammen (Stand Oktober 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