

Die Küchenschlacht – Menü am 30. Oktober 2024 ▪ ChampionsWeek ▪ "Zwei Farben" mit Robin Pietsch



Olga Held

grün & weiß: Pochierter Kabeljau mit Erbsenpüree, Buttermilch-Schaum, frittierter Brunnenkresse und grünem Korallen-Chip

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:

500 g Kabeljaufilet, ohne Haut
500 ml Vollmilch
4 Lorbeerblätter
1 TL Salz

Die Milch mit den Lorbeerblättern und dem Salz erhitzen, 30 Minuten bei kleiner Hitze ziehen lassen. Kabeljau in vier Portionen teilen und in der 75 Grad heißen Milch etwa 5-7 Minuten lang pochieren. Herausnehmen und mit etwas Salz würzen.

Für das Erbsenpüree:

400 g TK-Erbesen
50 ml Sahne
½ Zitrone, Saft
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Erbesen im Salzwasser kurz kochen und abgießen. Ein paar Erbsen zum Anrichten zur Seite legen und von diesen die Schale abpulen. 50 ml Wasser und die Sahne einmal aufkochen. Die restlichen Erbsen pürieren und mit der Wasser-Sahne-Mischung pürieren. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Zum Schluss noch etwas Zitronensaft dazugeben. Durch ein Haarsieb streichen und bis zum Anrichten warm stellen.

Für den Buttermilch-Schaum:

150 g Buttermilch
75 g saure Sahne
50 g Crème fraîche
1 Prise Cayennepfeffer
Zucker, zum Abschmecken
1 Prise Salz

Buttermilch, saure Sahne und Crème fraîche in einen hohen Becher geben und mit dem Stabmixer aufschlagen. Mit Salz, Cayennepfeffer und Zucker abschmecken.

Für die frittierte Brunnenkresse:

1 Schale Brunnenkresse
Sonnenblumenöl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle

Sonnenblumenöl erhitzen und die Brunnenkresse darin einige Minuten frittieren. Herausnehmen und mit dem Salz würzen.

Für den Korallen-Chip: 70 g Wasser mit restlichen Zutaten mit einem Stabmixer pürieren und in einer Pfanne ohne Öl braten bis das Wasser verdunstet ist. Nicht wenden. Auf Küchenrolle abtropfen lassen und mit etwas Salz würzen.

Etwas grüne Farbe oder Spinatpulver
10 g Mehl
50 g neutrales Öl
Salz, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten 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