

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 13. Dezember 2022** ▪
„Wichteln“ mit Mario Kotaska



Andrea Schöfelder kocht ihr eigenes Gericht

Kabeljau mit weihnachtlicher Kürbis-Sauce, Petersilien-Pesto und Kartoffelrösti

Zutaten für zwei Personen

Für den Kabeljau:

200 g Kabeljaufilet, mit Haut
2 Zweige Rosmarin
50 g Mehl
50 g Butter
1 EL neutrales Öl
Salz, aus der Mühle

Das Kabeljaufilet waschen, trocken tupfen und auf eventuelle Fischgräten überprüfen. Fisch in zwei Portionen teilen. Fischhaut salzen und leicht mehlieren. Öl in eine kalte Pfanne geben und den Fisch auf der Fischhaut in die kalte Pfanne legen. Langsam auf mittlerer Hitze auf der Haut garen. Wenn das Filet fast fertig gegart ist, Butter und Rosmarin in die Pfanne geben, bis die Butter aufschäumt. Fischfilet einmal kurz umdrehen, mit Butter sautieren und in Butter zu Ende garen.



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

Für die Kartoffelrösti:

500 g vorwiegend festkochende
Kartoffeln
1 kleine Zwiebel
1 Ei
200 g Butterschmalz
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und grob raspeln. Zwiebel abziehen, grob raspeln und dazugeben. Mit Salz und Muskat würzen. Ei hinzufügen und die Masse gut durchmischen. Kartoffelmasse 5 Minuten stehen lassen, danach ausdrücken. Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne schmelzen und die Kartoffelmasse in der Pfanne in vier kleine Fladen aufteilen und festdrücken. Rösti von jeder Seite auf mittlerer Hitze ca. 5 Minuten goldgelb ausbacken.

Für die weihnachtliche Kürbis-Sauce:

1 kleiner Hokkaido-Kürbis
250 ml Kokosmilch
2 EL Crème fraîche
2 EL Orangensaft
15 ml Sesamöl
1 TL Pumpkin Spice
Salz, aus der Mühle

Kürbis waschen, trocken tupfen, ggf. Schale und Kerne entfernen. Kürbis in kleine Würfel schneiden. Sesamöl in einem Topf erhitzen, Kürbis zugeben und kurz anbraten, bis Röstaromen entstehen. Kokosmilch zugeben und Kürbis darin 10 Minuten garen. Sobald der Kürbis weich ist, Crème fraîche und Orangensaft zugeben, die Sauce pürieren und eventuell durch ein Sieb streichen. Mit Pumpkin Spice und Salz abschmecken.

Für das Petersilien-Pesto:

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zitrone
- 2 Bund glatte Petersilie
- 50 g Parmesan
- 30 g gehobelte Mandeln
- 100 ml Olivenöl
- 50 ml Rapsöl
- 1 Prise Zucker
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Petersilie in kochendem Wasser einen kurzen Moment blanchieren, auf Küchenpapier trocknen und grob hacken. Knoblauch abziehen und würfeln. Parmesan in Würfel schneiden. Mandeln in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Petersilie, Knoblauch, Parmesan, Mandeln, Olivenöl und Rapsöl in einem Multizerkleinerer fein zu einem Pesto zerkleinern. Zitronenzesten abreißen, dann die Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Pesto mit Salz, Zucker, Pfeffer, Zitronensaft- und Zesten abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.