

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 16. Dezember 2022** ▪
Finalgericht von Mario Kotaska



Auf der Haut gebratener Kabeljau mit Apfel-Meerrettich-Gemüse und kleinem Flönzstrudel

Zutaten für zwei Personen

Für den Flönzstrudel:

100 g geräucherte Flönz
1/6 Kopf Spitzkohl
4 Blätter Brickteig
1 Ei
2 EL scharfer Senf
4 Zweige Majoran

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Ei trennen und das Eigelb auffangen. Spitzkohl anschwitzen, hacken und mit gehacktem Majoran abschmecken. Flönz in geeignete Balken schneiden, mit Senf marinieren und in Spitzkohl einwickeln. Anschließend alles zusammen in Brickteig doppelt einpacken und mit Eigelb „verschließen“. Im Backofen bei 220 Grad goldbraun backen und zum Servieren dekorativ aufschneiden.

Für den Kabeljau:

2 Kabeljaufilets mit Haut, à 120 g
1 Knoblauchzehe
2 Zweige Thymian
10 g Butter
1 EL Olivenöl
Gartenkresse, zum Garnieren
Mehl, zum Mehlieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kabeljau waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hautseite leicht mehlieren und in Olivenöl auf der mehlierten Seite kross braten. Erst im letzten Moment wenden. Knoblauch abziehen, anstoßen und mit Butter und Thymianzweigen zusammen glasig fertigbraten. Zum Schluss mit gezupfter Gartenkresse garnieren.



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 das Apfel-Meerrettich-Gemüse:

1 Granny Smith Apfel
50 g frischen Meerrettich
2 Schalotten
50 g Sahnemeerrettich
50 ml Sahne
20 g Butter
100 ml Geflügelfond
20 g Senf

Butter in einer Pfanne erhitzen. Schalotten abziehen, fein würfeln und in Butter anschwitzen. Apfel entkernen, fein würfeln und dazugeben. Mit Sahnemeerrettich und frisch geriebenem Meerrettich würzen und mit Senf verfeinern. Mit einreduziertem Fond und Sahne cremig einkochen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Zusatzzutaten von Andrea: Andrea verfeinerte das Apfel-Meerrettich-Gemüse mit dem Abrieb einer Zitrone. Mit dem Zucker karamellisierte sie den Spitzkohl. Die Kresse verwendete sie zum Garnieren.
Zitrone
Zucker
Erbsenkresse

Zusatzzutaten von Brigitte: Brigitte schmeckte das Apfel-Meerrettich-Gemüse mit Zimt ab. Mit dem Zucker karamellisierte sie den Spitzkohl. Den Kümmel gab sie in den Mörser und anschließend zerstoßen zum Spitzkohl.
Zimt
Zucker
Kümmelsamen