

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 08. Dezember 2023 ▪  
Zusatzgericht von Alexander Kumptner



### Gebratenes Wolfsbarschfilet mit Grammeln-Risotto

Zutaten für zwei Personen

**Für den Risotto:**

120 g Risotto  
1 Zwiebel  
100 g Parmesan  
70 g Butter  
500 ml Geflügelfond  
50 ml Weißwein  
2 Zweige glatte Petersilie  
2 Prisen Chili  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Fond erwärmen. Zwiebel abziehen und fein hacken. Anschließend in einem Topf mit 1 EL geschmolzener Butter andünsten. Risotto dazu geben und mit andünsten bis er glasig ist. Dann mit Weißwein ablöschen und etwas verkochen lassen. Nach und nach Fond angießen und verkochen lassen. Wenn möglich wenig rühren. Parmesan reiben. Kurz vor Ende der Garzeit restliche Butter und Parmesan unter Risotto rühren, bis alles schlotzig und cremig ist. Petersilie fein hacken und mititerrühren.

**Für die Grammeln:**

100 g Schweinegrieben  
2 Prisen Chili  
Salz, aus der Mühle

Schweinegrieben klein hacken und in einer Pfanne ohne Öl anbraten. Mit Salz und Chili würzen. So lange braten, bis sie kross werden. Über das fertige Risotto streuen.

**Für den Wolfsbarsch:**

2 Wolfsbarschfilets à 150 g, mit Haut  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Butter  
1 Zwei Rosmarin  
1 Zwei Thymian  
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fisch auf der Hautseite mehrfach schräg einritzen. In einer Pfanne mit Öl bei mittlerer Hitze auf der Hautseite anbraten, bis das Filet bis zur Mitte gegart ist. Knoblauch abziehen und mit der flachen Messerseite andrücken. Zusammen mit Rosmarin und Thymian in die Pfanne geben. Dann Butter mit in die Pfanne geben und aufschäumen lassen. Fisch umdrehen und mit Butterschaum und Kräuter immer wieder begießen bis er glasig gegart ist.

Risotto auf einem tiefen Teller geben und mit Grammeln bestreuen. Fisch darauf setzen.



Für den **Wolfsbarsch** sollte man, laut WWF, auf Fische aus folgenden Fanggebieten zurückgreifen:

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Nordsee (ICES 4.b-c), Irische See (ICES 7.a), Ärmelkanal und Keltische See (ICES 7.d-h), Nördliche und mittlere Biskaya (ICES 8.a-b).  
Handleinen und Angelleinen
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Nordsee (ICES 4.b-c), Irische See (ICES 7.a), Ärmelkanal und Keltische See (ICES 7.d-h), Nördliche und mittlere Biskaya (ICES 8.a-b).  
Langleinen, Stellnetze-Kiemennetze.