

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



Zanderfilet mit Speck-Linsen, Kren-Velouté und Petersilien-Öl

Zutaten für zwei Personen

Für die Beluga-Specklinsen:

200 g Belugalinsen
 4 Scheiben Speck
 1 Karotte
 2 Schalotten
 1 Knoblauchzehe
 100 ml Sahne
 1 EL Butter
 100 ml Gemüsefond
 4 EL dunkler Balsamico
 1 EL Dijonsenf
 1 Prise Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einen großen Topf mit Salzwasser aufstellen und die Linsen für etwa 15 Minuten kochen. Anschließend abseihen und zur Seite stellen. Schalotten und Knoblauch abziehen und fein schneiden. Speck in Julienne schneiden und alles in etwas Butter anschwitzen. Karotte schälen, dann reiben und auch dazugeben. Anschließend die gekochten Linsen dazugeben und mit Balsamico verfeinern. Mit Gemüsefond aufgießen und Sahne angießen. Mit Dijonsenf, Salz, Pfeffer und Zucker würzen. 2 EL Petersilienstängel (s.u.) sehr fein schneiden und am Ende vor dem Anrichten über die Linsen geben.

Für die Kren-Velouté:

100 g Kren
 2 Schalotten
 1 Knoblauchzehe
 1 Zitrone, Abrieb
 300 ml Sahne
 50 g Butter + 1 EL Butter
 100 ml Weißwein
 300 ml Gemüsefond
 1 Prise Zucker
 Mehl, zum Mehlieren
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten und Knoblauch abziehen und klein schneiden. 50 g Butter in einem Topf schmelzen lassen und Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Mit Mehl bestäuben und mit Weißwein ablöschen. Reduzieren lassen. Anschließend Gemüsefond angießen und Sahne einrühren. Kren waschen und fein in die Velouté raspeln. Kräftig mit Salz und Pfeffer, sowie Zitronenabrieb und Zucker würzen. Velouté für etwa 10 Minuten leicht köcheln lassen, sodass der Geschmack des Krens sich entfalten kann und die Flüssigkeit reduziert. Anschließend durch ein feines Sieb abseihen und zur Seite stellen. Vor dem Anrichten Velouté nochmal kurz erhitzen und mit der Butter montieren.

Für das Petersilien-Öl:

100 g glatte Petersilie
 100 ml Sonnenblumenöl
 1 Prise Salz

Petersilie grob hacken, die Stängel für die Linsen aufbewahren. Etwas salzen und in das Öl geben. Masse mit einem Stabmixer fein mixen. Öl anschließend kurz in einem Topf aufkochen lassen und dann durch ein Sieb abseihen. Dabei das Öl nur durchtropfen lassen, nicht durchdrücken. Bis zum Servieren kühl stellen.

Für den Zander: Zander von beiden Seiten salzen und pfeffern und auf der Hautseite mehlieren. In einer heißen Pfanne mit Öl auf der Hautseite anbraten. Butter, sowie abgezogenen und angedrückten Knoblauch und Rosmarin dazugeben und Fisch mit der heißen Butter immer wieder übergießen bis er glasig gegart ist.

4 Zanderfilets à 150 g, mit Haut,
entgrätet & entschuppt
1 Knoblauchzehe
1 Zweig Rosmarin
1 EL Butter
Mehl, zum Mehlieren
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zuerst die Velouté in einem tiefen Teller anrichten, die Linsen mittig daraufgeben und darauf den Zander legen und mit dem Petersilienöl verfeinern.

Zusatzzutaten von Jaqueline: *Jaqueline verwendete alle drei Zutaten um die Linsen weiter abzuschmecken.*
Lorbeer
Estragon
Wermut

Zusatzzutaten von Sascha: *Estragon und Thymian verwendete Sascha um den Fisch und die Linsen zu aromatisieren. Mit dem Wermut löschte er die Linsen ab.*
Estragon
Thymian
Wermut



Laut WWF sollten sie **Zander** aus folgenden Fanggebieten bevorzugen: (Stand November 2023)

- 1. Wahl: Dänemark, Deutschland, Niederlande, Schweiz.
Aquakultur: Geschlossene Kreislaufanlage
- 1. Wahl: Peipsi-See (Estland und Russland).
Wildfang: Stellnetze-Kiemennetze, Umschließungsnetze (Ringwaden), Reusen (Fallen)
- 1. Wahl: Binnengewässer: Schweiz.
Wildfang: Handleinen-Angelleinen

▪ **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.