

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 23. Dezember 2024 ▪
Tagesmotto „Weihnachts-Menü“ mit Mario Kotaska



Richard Rauch

Vorspeise: Bouillabaisse mit Sauce Rouille

Zutaten für zwei Personen

Für den Fond:

Garnelenschalen, von unten
1 mehligkochende Kartoffel
1 Stange Staudensellerie
2 Fenchel mit Grün
3 Karotten
4 Tomaten
4 Schalotten
3 Knoblauchzehen
2,5 Liter Fischfond
125 ml trockener Weißwein
125 ml franz. Wermut
1 EL Tomatenmark
1 EL Ahornsirup
1 Zweig Thymian
1 Lorbeerblatt
20 Safranfäden
2 Sternanis
Koriandersamen, aus der Mühle
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Garnelenschalen grob zerstoßen. Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Einen Fenchel gleichmäßig schneiden. Fenchelgrün für die Garnitur verwenden. Tomaten grob würfeln. Schalotten, Knoblauch und Fenchel in Olivenöl leicht anrösten. Garnelenschalen und Tomaten begeben und diese kurz mitrösten. Tomatenmark zugeben und mitrösten. Anschließend mit Wein und Wermut ablöschen. Nun Thymian, Lorbeer, Safran, Sternanis und Koriander begeben und mit dem Fischfond aufgießen.

Kartoffeln schälen, fein reiben, ebenfalls dazugeben und aufkochen. 60 Minuten ziehen lassen und anschließend passieren. Die zweite Fenchelknolle, Karotten und Staudensellerie putzen, ggf. schälen und in 1 cm Würfel schneiden. Geschnittenes Gemüse in die Suppe geben. Für ca. 5 Minuten weiter kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Ahornsirup abschmecken.

Für die Suppeneinlage:

2 Wolfsbarschfilets mit Haut, à 200 g
250 g gesäuberte Miesmuscheln
250 g Garnelen mit Schale, Größe U5
5 Sardellen
2 EL Butter
2 Zweige Thymian
4 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Haut vom Wolfsbarsch einschneiden. Anschließend die Schlitzte mit Sardellen füllen und Fisch mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, den Fisch auf der Hautseite einlegen. Bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten auf der Hautseite knusprig braten. Thymian und Butter hinzufügen und Fisch mit einer Palette auf die Fleischseite umdrehen. Die Herdplatte ausschalten und mit einem Löffel den Fisch mehrmals mit der Thymianbutter übergießen.

Köpfe der Garnelen abtrennen, anschließend aus der Schale lösen und entdarmen. Garnelenschalen für den Suppenansatz verwenden.

Garnelen kurz vor Garende in den heißen Fond (s.o.) geben und darin garziehen lassen. Nach Geschmack können die Garnelen auch vorher angebraten werden.

Muscheln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten und geöffnete Muscheln aussortieren. Muscheln in den kochenden Sud geben und ca. 3 Minuten kräftig sprudelnd kochen lassen. Noch geschlossene Exemplare aussortieren.

Für die Sauce Rouille:

1 mehligkochende Kartoffeln, 70 g
1 Knoblauchzehe
½ Zitrone, Saft
1 Ei
20 Safranfäden
Cayennepfeffer, zum Würzen
125 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Kartoffel in Salzwasser garen und anschließend pellen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Ei trennen und Eigelb auffangen. Knoblauch, Eigelb und Saft einer halben Zitrone mit Safran und Cayennepfeffer mixen. Währenddessen langsam Olivenöl einfließen lassen bis es emulgiert und eine cremige Sauce entsteht.

70 g gekochte Kartoffel reiben und einrühren.

Für die Garnitur:

3 Zweige Basilikum
3 Zweige Estragon
1 Baguette

Gericht mit fein geschnittenem Basilikum und Estragon garnieren, mit Baguettescheiben garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist ein Kauf von **Loup de mer/Wolfsbarsch** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand November 2024):

- 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

Laut WWF ist ein Kauf von **Miesmuscheln** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand November 2024):

- 1. Wahl: weltweit, Aquakultur: Leinenkultur, oder es bestehen mit dem Naturschutz vereinbarte Regeln

Laut WWF ist ein Kauf von **Garnelen** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand November 2024):

- 1. Wahl: Vietnam. Aquakultur: Bio-Aquakultur, White Tiger Garnele (*Penaeus vannamei*) und Tiger-Garnele (*Penaeus monodon*)
- 1. Wahl: Europa. Aquakultur: Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie

Laut WWF ist ein Kauf von **Sardellen** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand November 2024):

- 1. Wahl Nordostatlantik FAO 27: Biskaya (ICES 8), Pelagische Schleppnetze, Umschließungsnetze (Ringwaden)