

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 02. Januar 2025 ▪  
Leibgericht mit Cornelia Poletto



Robert Osterwalder

**Miso-glasiertes Kabeljaufilet mit Blumenkohlpüree, Rote-Bete-Karotten-Topping, gepickelten Gurken und Pommes frites**

Zutaten für zwei Personen

**Für den Fisch:**

600 g Kabeljaufilet, ca. 3 cm dick, ohne Haut  
20 g Butter  
80 g helle Misopaste  
2 EL trockener Nama Sake  
2 EL Mirin  
2 EL Reiswein  
50 g Zucker  
3 EL Rapsöl

Das Kabeljaufilet in zwei gleichgroße Filets schneiden.

Misopaste, Sake, Mirin und Zucker bei mittlerer Hitze in einer kleinen Pfanne aufkochen lassen und ca. 1-2 Minuten unter konstantem Rühren auflösen. Marinade abkühlen lassen. Kabeljaufilets in die Marinade legen und für ca. 25-30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Marinade leicht abstreichen und Filets in einer Pfanne mit Rapsöl und Butter anbraten, bis die Marinade karamellisiert. Anschließend wenden und die andere Seite karamellisieren.

Restliche Marinade nochmal 1 Minute einkochen und in einer separaten Schale zusammen mit dem Fisch servieren.

**Für das Blumenkohlpüree mit Topping:**

200 g Blumenkohl  
1 große Rote Bete, ca. 200 g  
1 dicke Karotte, ca. 200 g  
60 g Butter  
50 g Parmesan  
¼ Bund Schnittlauch  
4 EL Balsamicoessig  
1 EL Olivenöl  
Muskatnuss, zum Reiben  
Fleur de Sel, zum Abschmecken

Blumenkohl in kleine Stücke schneiden und in gesalzenem Wasser ca. 5 Minuten garkochen.

Parmesan reiben. Blumenkohl mit 50 g Butter, geriebenem Parmesan und 2 EL der Kochflüssigkeit des Blumenkohls pürieren. Mit geriebener Muskatnuss und Fleur de Sel abschmecken.

Rote Bete schälen und in 5 mm große Würfel schneiden. In einem Topf mit gesalzenem Wasser ca. 10 Minuten kochen. Rote Bete abtropfen lassen, dann mit Olivenöl und Balsamico marinieren und mit Fleur de Sel abschmecken. Karotten ebenfalls in ca. 5 mm große Würfel schneiden und in gesalzenem Wasser garkochen. Karotten in restlicher ausgelassener Butter wenden, abtropfen lassen und mit Fleur de Sel abschmecken. Schnittlauch hacken.

Rote Bete und Karottenwürfel auf dem Blumenkohlpüree anrichten und mit Schnittlauch garnieren.

**Für die gepickelten Gurken:**

2 Spreewaldgurken, Einlegegurken  
1 Frühlingszwiebel  
10 g Ingwer  
100 ml Reissessig  
½ TL Zucker  
½ TL Meersalz

Spreewaldgurken und Ingwer in dünne Scheiben schneiden. Reissessig, 100 ml Wasser, Zucker und Salz zum Kochen bringen.

Gurken und einige Scheiben Ingwer in ein Einmachglas geben und mit kochender Flüssigkeit abdecken. Ca. 20 Min ziehen lassen.

Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden und zusammen mit den gepickelten Gurken als Garnitur verwenden.

**Für die Pommes frites:**  
1 große, mehligkochende Backkartoffel  
1 TL Knoblauchpulver  
1 TL gerebelter Oregano  
Meersalz, zum Würzen  
Sonnenblumenöl, zum Frittieren

Kartoffeln schälen, in Stäbchen schneiden und in kaltem Wasser 30 Minuten einlegen, um die Stärke zu entziehen.

Kartoffeln mit einem Papiertuch trocken tupfen und bei 160°C ca. 5 Minuten frittieren. Kartoffeln abtropfen und abkühlen lassen und nach 5 Minuten noch einmal 3-4 Minuten bei 180°C knusprig frittieren. Pommes frites abtropfen lassen und in eine mit Küchenpapier ausgelegte Schüssel geben, um überschüssiges Fett abzulassen.

Pommes mit Salz, Knoblauchpulver und Oregano würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist der **Kabeljau** nur bedingt zu empfehlen. Wenn er auf dem Teller landet, dann sollte er aus folgenden Fanggebieten stammen (Stand Dezember 2024):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Barentssee, Norwegische See, Spitzbergen, Bäreninsel ("Nordostarktis" - ICES 1,2). Langleinen, Stellnetze-Kiemennetze
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island (ICES 5.a). Langleinen, Grundschieppnetze
- 2. Wahl: Nordpazifik FAO 61, 67: Beringsee (USA). Wildfang