

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 27. Februar 2023** ▪  
**Leibgericht mit Cornelia Poletto**



**Julika Hudson**

**Gebratener Hecht mit Lauch und pochiertem Ei**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Hecht:**

450 g Hechtfilet, geschuppt und entgrätet, mit Haut  
 1 Zitrone, davon Abrieb  
 20 g Butter  
 2 Zweige Rosmarin  
 Öl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Eine Pfanne erwärmen und Öl sowie Butter zugeben.

Zitrone heiß abspülen und die Schale abreiben. Hecht mit der Hautseite nach unten für ca. 2 Minuten anbraten. Rosmarin hinzugeben. Umdrehen und mit Pfeffer und Zitronenschale würzen. Ca. 4 Minuten fertigbraten, dann warmhalten. Pfanne für den Lauch aufgestellt lassen.



Laut WWF ist der **Seehecht** nur bedingt zu empfehlen. Wenn er auf dem Teller landet, dann sollte er aus folgendem Fanggebiet stammen (Stand Januar 2023):

- 1. Wahl: Nordostpazifik FAO 67: Kanada, USA (Pelagische Scherbrettnetze)

**Für den Lauch:**

½ Stange Lauch  
 1 Schalotte  
 1 Knoblauchzehe  
 20 g Butter  
 100 ml Schlagsahne  
 100 ml Gemüsefond  
 2 TL Dijonsenf  
 Wermut, zum Ablöschen

Butter in die Pfanne geben, in der zuvor der Fisch gebraten wurde.

Schalotte und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Lauch putzen und ebenfalls klein schneiden. Schalotte, Knoblauch und Lauch in der Butter anschwitzen. Mit Wermut ablöschen. Sahne angießen und den Lauch mit Senf abschmecken. Sahne ein reduzieren lassen. Sollte der Lauch noch zu fest sein, etwas Fond angießen und länger köcheln lassen.

**Für das Ei:**

2 Eier  
 Weißweinessig, für das Kochwasser

Wasser in einem großen Topf erhitzen, Essig hinzufügen und einen Strudel erzeugen. Nacheinander die Eier hinzugeben und 4 Minuten ziehen lassen.

**Für die Garnitur:**

1 Stück frischer Meerrettich

Meerrettich reiben und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.