

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 20. Februar 2025 ▪
ChampionsWeek ▪ "Warenkorb" mit Björn Freitag

1. Skrei, mit Haut
2. Geräucherter Bauchspeck
3. Vorw. festkochende Kartoffeln
4. Möhren
5. Grünkohl
6. Porree
7. Birnen
8. Tramezzini
9. Wermut
10. Dill
11. Currypulver
12. Weiße Schokolade

Basics

Eier	Sahne	Milch
Butter	Mehl	Stärke
Schalotten	weiße Zwiebeln	rote Zwiebeln
Ingwer	Knoblauch	Zitrone Limette Orange
Rotwein	Weißwein	Weißweinessig
Honig	Senf	Gemüse- und Fleischfond
Olivenöl	neutrales Öl	Parmesan
Muskatnuss	Lorbeer	Thymian
Rosmarin	Petersilie	Chili, aus der Mühle
Zucker	Salz	Schwarzer Pfeffer



Franziska Kolb

Skrei im Speckmantel mit Zitronen-Wermut-Velouté, Quetschkartoffeln mit Grünkohl-Pesto und glasierten Birnenspalten

Zutaten für zwei Personen

Für den Skrei:

200 g Skreifilet, mit Haut
50 g geräucherter Bauchspeck
2 EL Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 220 Grad bei Ober-/Unterhitze vorheizen.

Skrei von der Haut befreien. Filets salzen und einige Minuten in Klarsichtfolie ziehen lassen. Speck in dünne Scheiben schneiden. Fisch mit Speck einwickeln, salzen und pfeffern und in geschmolzener Butter bei großer Hitze von jeder Seite 1,5 Minuten scharf anbraten.

Für die Velouté:

2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Abrieb
50 g Butter + 1 EL kalte Butter
300 ml Sahne
100 ml Weißwein
3 EL Wermut
300 ml Gemüsefond
50 g Mehl
Muskatnuss, zum Reiben
1 Prise Zucker
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 andünsten. Mit Mehl bestäuben und mit Wermut und Weißwein ablöschen. Den Weißwein reduzieren lassen, anschließend den Fond angießen und die Sahne einrühren. Mit Salz und Pfeffer, sowie Zitronenabrieb, Muskat und Zucker würzen. Vor dem Anrichten die Velouté nochmal kurz erhitzen und mit der kalten Butter binden.

Für die Quetschkartoffeln und das

Pesto:

100 g Grünkohl
4 vorw. festkochende Kartoffeln
1 kleine Knoblauchzehe
½ Zitrone, Saft
40 g Parmesan
40 ml Olivenöl + zum Bestreichen
Zucker, zum Abschmecken
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Grünkohl gründlich waschen und trockenschleudern. Knoblauch abziehen. Zitrone auspressen. Parmesan reiben. Etwas Parmesan für den späteren Gebrauch beiseitelegen.

Grünkohl mit Knoblauch, Zitronensaft, Parmesan und Olivenöl zu einem Pesto verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und ggf. Zucker abschmecken.

Kartoffeln in Salzwasser kochen bis sie gar sind. Abtropfen lassen und auf ein Backblech mit Backpapier geben. Mittels eines großen Glases zerquetschen und mit Olivenöl bestreichen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen und jeweils einen Esslöffel Pesto auf die Kartoffeln geben. Mit übrigem Parmesan bestreuen, mit etwas Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Ofen ca. 5-10 Minuten gratinieren.

Für die Birnen:

2 mittelgroße Birnen
1 EL Butter
Weißwein, zum Ablöschen
1 EL Zucker
1 Prise Salz

Birnen schälen, achteln und Kerngehäuse entfernen. Butter in einem Topf erhitzen und Zucker darin leicht karamellisieren. Birnen zugeben und mit Weißwein ablöschen und mit Salz abschmecken. Birnen kurz einige Minuten dünsten, sie sollten aber noch Biss haben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Ein gutes Beispiel für nachhaltige Kabeljaufischerei ist der norwegische **Skrei**. Er wird aufgrund seiner Fangzeit von Januar bis April auch Winterkabeljau genannt und wird ausschließlich mit Handangeln und Langleinen gefangen. Das sind besonders schonende Fangmethoden, da sie das Ökosystem am Meeresboden nicht beeinträchtigen und den Beifang auf ein absolutes Minimum beschränken.