

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 04. März 2025 ▪
Vorspeise mit Cornelia Poletto



Mirja Gertchen

Ceviche vom Kabeljau mit flambierter Avocado, Gurken und Süßkartoffelchips

Zutaten für zwei Personen

Für das Ceviche:

300 g Kabeljaufilet, ohne Haut
 1 kleine rote Zwiebel
 1 kleine rote Chili
 3 Limetten, Saft & Abrieb
 ½ Grapefruit
 1 EL Honig
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Kabeljau in kleine, gleichmäßige Würfel schneiden. Chili hacken. Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Etwas Limettenschale abreiben, anschließend Limetten halbieren und auspressen. Grapefruit ebenfalls auspressen. Limettensaft und -abrieb, Grapefruitsaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen. Chili und Zwiebel hinzufügen. Kabeljau in die Marinade geben, gut vermischen und abdecken. Für 15 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Der Fisch wird durch die Säure leicht gegart und bekommt eine zarte Textur. Falls das Ceviche zu sauer ist, kann man die Säure mit etwas Honig abschmecken.

Für die flambierte Avocado:

1 Avocado
 ½ Limette, Saft
 Neutrales Öl, zum Anbraten

Limette auspressen. Avocado halbieren, entkernen und Fruchtfleisch entnehmen. In einer Pfanne mit etwas Öl für 1-2 Minuten auf der Schnittseite grillen, bis sie leicht angebräunt ist. Aus der Pfanne nehmen, in dünne Streifen schneiden, mit Limettensaft beträufeln und mit einem Flambierer leicht flambieren.

Für die Süßkartoffelchips:

1 mittelgroße Süßkartoffel
 Olivenöl, zum Marinieren
 Meersalz, zum Würzen

Süßkartoffel waschen, schälen und in sehr dünne Scheiben hobeln (ca. 1-2 mm). Scheiben in einer Schüssel mit Olivenöl und Meersalz vermengen. Scheiben einzeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Dabei aufpassen, dass die Scheiben nicht überlappen. Ca. 15-20 Minuten im Backofen backen, dabei alle 5 Minuten kontrollieren. Wenn die Ränder anfangen braun zu werden, sind sie fertig.

Für die Garnitur:

1 kleine Gurke
 1 Grapefruit, Frucht
 ½ Granatapfel
 2 TL Reisessig
 2 Zweige Koriander
 1 TL Zucker
 1 EL Olivenöl
 1 Prise Meersalzflöckchen

Grapefruit schälen, filetieren und die Filets in mundgerechte Stücke schneiden. Gurke dünn hobeln und Scheiben in Reisessig, Zucker und Salz marinieren. Anschließend ineinander zu einer Schnecke eindrehen. Die Kerne aus dem Granatapfel herauslösen. Koriander fein hacken.

Das Gericht auf Teller 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 Januar 2025*):

- 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