

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 13. März 2023** ▪
Leibgericht mit Johann Lafer



Mona Hemme-Stromeyer

In Olivenöl konfirter Kabeljau mit Tomatensugo und Kartoffelstroh

Zutaten für zwei Personen

Für den Kabeljau:

300 g Kabeljaufilet, ohne Haut
 5-10 Knoblauchzehen
 1 Bund Rosmarin
 1 Bund Majoran
 1 Bund Thymian
 2-3 Liter Olivenöl, je nach Gefäß
 Fleur de Sel Flocken, zum Würzen
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Olivenöl mit Knoblauch, Rosmarin, Majoran und Thymian mithilfe eines Thermometers auf exakt 60 Grad erhitzen (wärmer darf es nicht werden, sonst tritt Eiweiß aus). Der Fisch muss komplett vom Öl bedeckt sein.

Kabeljaufilet entgräten, in das Olivenöl legen und für ca. 10-15 Minuten garziehen lassen. Anschließend den Fisch vorsichtig herausnehmen und mit etwas Fleur de Sel und Pfeffer würzen.



Laut WWF ist der **Kabeljau** nur bedingt zu empfehlen. (Stand: Februar 2023)

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Barentssee (I), Norwegische See (II) -Küstennahe Fischerei (Stellnetze, Langleinen)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Belte und Sunde (IIIb & IIIc), Westlich von Bornholm (III d.24), Zentrale Nordsee (IVb) (Stellnetze)

Für den Sugo:

500 g frische San Marzano Tomaten
 1 Bund süße Cocktailtomaten
 400 g Tomaten aus der Dose, gehackt und enthäutet
 4 EL schwarze Oliven, entsteint
 1 EL Kapernbeeren
 1 Schalotte
 1 Knoblauchzehe
 1 rote Chilischote
 1-2 TL Agavendicksaft
 250 ml Rotwein, z.B. Primitivo
 300-400 ml Hühnerfond
 1-2 Zweige Basilikum
 Olivenöl, zum Braten
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fond in einen Topf geben und einreduzieren lassen.

San Marzano Tomaten und Cocktailtomaten vom Strunk befreien und halbieren. Schalotte abziehen, klein schneiden und in Olivenöl glasig anschwitzen. Knoblauch ebenfalls abziehen und in sehr kleine Würfel schneiden. Zur Schalotte geben und kurz mit anschwitzen (Knoblauch nicht braun werden lassen!). Agavendicksaft dazugeben und kurz karamellisieren lassen, anschließend mit einem Schuss Rotwein ablöschen. Danach die gehackten Tomaten sowie die halbierten San Marzano Tomaten und Cocktailtomaten hinzugeben. Kapernbeeren und Oliven in feine Streifen schneiden und ebenso hinzugeben. Sugo mit reduziertem Fond und Pfeffer abschmecken. Chilischote fein schneiden. Basilikum hacken. Basilikum und Chili je nach Geschmack (und Schärfe) zum Sugo geben. Sugo dann noch mind. 20 Minuten einköcheln lassen.

Für das Kartoffelstroh: Kartoffeln schälen und waschen. Mit einem Spiralschneider zu Streifen verarbeiten. Ganz leicht bemehlen und in 170 Grad heißem Fett ausfrittieren, bis sie schön goldgelb sind. Das Stroh darf nicht zu dunkel werden, sonst wird es bitter. Auf einem Küchenpapier etwas abtropfen lassen und salzen.

Für die Garnitur: Gericht mit Basilikumblättchen garnieren. Über den Fisch Zitronenabrieb geben.
1 Zweig Basilikum
1 Zitrone, davon Abrieb

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.