

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 07. April 2025 ▪
Leibgericht mit Mario Kotaska



Kevin Trinder

Gebratenes Kabeljaufilet mit Beurre blanc, Wirsinggemüse, Wirsing-Chip und Pastinakenpüree

Zutaten für zwei Personen

Für das Kabeljaufilet:
2 Kabeljaufilets mit Haut à 150 g
Butter, zum Braten
Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Kabeljaufilets mit kaltem Wasser abspülen und mit Salz und Pfeffer würzen. Fisch in eine kalte Pfanne auf die Hautseite legen und in Öl und etwas Butter erhitzen. Kabeljaufilet in der Pfanne wenden, sobald die Haut knusprig ist und Herdplatte ausstellen. Mit der restlichen Hitze den Fisch glasig ziehen lassen.

Für das Wirsinggemüse:
100 g Speck am Stück
½ Kopf Wirsing
1 Zwiebel
200 ml Sahne
2 EL feine Haferflocken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen. Zwiebel und Speck in feine Würfel schneiden. Äußere Blätter vom Wirsing abzupfen, Strunk entfernen. Blätter für den Chip zur Seite legen. Den restlichen Kohl vierteln, danach in Streifen schneiden. Speck in einen Topf geben und sobald das Fett ausgelassen ist, Zwiebel dazugeben und kurz mit anschwitzen. Wirsing und Sahne hinzugeben und ca. 10 Minuten mit Deckel schmoren und rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Haferflocken binden, um eine schlotzige Konsistenz zu erreichen.

Für den Wirsing-Chip:
Wirsingkohl-Blätter, von oben
Öl, zum Bestreichen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die abgezupften Blätter des Wirsings von fleckigen Stellen befreien und mit Öl bestreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen und für ca. 10 Minuten in den Ofen geben.

Für das Pastinakenpüree:
4 Pastinaken
300 ml Milch
1 EL Butter
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pastinaken schälen, in kleine Scheiben schneiden, in einen Topf mit kaltem Wasser geben und zum Köcheln bringen. Weiche Pastinaken abgießen und kurz ausdampfen lassen. Milch und Butter zugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und mit einem Handmixer zu einem Püree verarbeiten.

Für die Beurre blanc:
1 Schalotte
1 Knoblauch
1 Zitrone, Saft
250 g Butter
120 ml trockener Weißwein
3 Zweige frischer Thymian
1 Lorbeer
1 TL Senfsaat
1 TL Fenchelsaat
Salz, aus der Mühle

Butter in kleine Würfel schneiden und im Kühlschrank aufbewahren. Schalotte abziehen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch abziehen, leicht andrücken und gemeinsam mit Schalotte, Weißwein, Lorbeer, Senfsaat, Thymian und Fenchelsaat einkochen und auf ca. 50 ml reduzieren lassen. Sud durch ein Sieb passieren und anschließend die warme Reduktion mit der kalten Butter stetig auffüllen. Mit dem Stabmixer währenddessen schaumig schlagen. Mit Salz und etwas Zitronensaft abschmecken.

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 April 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, Grundscheppnetze
- 2. Wahl: Nordpazifik FAO 61, 67: Beringsee (USA), Wildfang