

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 31. März 2023** ▪  
**Finalgericht von Cornelia Poletto**



**Skrei mit Blumenkohlpuree, Kohlgemüse und Kapernschaum**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Kapernschaum:**

1 EL Kapern (nonpareille, inklusive Wasser aus dem Glas)  
 1 Schalotte  
 1 Knoblauchzehe  
 1 Limette  
 80 ml Sahne  
 1 EL Butter  
 100 ml Weißwein  
 50 ml Wermut  
 150 ml Geflügelfond  
 Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Limette filetieren. Schalotte und Knoblauch abziehen und in feine Streifen schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und Schalotte, Knoblauch, Kapern und Limettenfilets darin anschwitzen. Mit Wermut und Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Fond und Sahne angießen, aufkochen und auf 2/3 einkochen lassen. Sauce mit einem Stabmixer mixen und durch ein feines Sieb passieren. Mit Salz und Kapernsaft abschmecken.

**Für das Blumenkohlpuree:**

250 g Blumenkohl  
 120 ml Milch  
 120 ml Schlagsahne  
 20 g Butter  
 Salz, aus der Mühle

Blumenkohl waschen und Röschen abtrennen. Butter in einem Topf schmelzen und leicht bräunen lassen. Blumenkohl mit Milch und Sahne in einen großen Topf geben und etwa 25 Minuten köcheln lassen, bis Blumenkohl gar ist. Blumenkohl mit etwas Kochflüssigkeit im Standmixer fein pürieren, nach Bedarf noch etwas mehr von der Flüssigkeit zugeben und mit der braunen Butter und Salz abschmecken.

**Für das Kohlgemüse:**

½ kleinen Blumenkohl  
 ½ kleinen Romanesco  
 1 EL Butter  
 4 Zweige Petersilie  
 Feines Meersalz, zum Abschmecken  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Blumenkohl- und Romanescoröschen waschen und getrennt in reichlich gesalzenem, kochendem Wasser bissfest blanchieren. Der Romanesco benötigt etwa 3 Minuten länger. In gesalzenem Eiswasser abschrecken. Petersilie abbrausen, trockenschütteln und die Blättchen fein schneiden. Kohlröschen trockentupfen und in einer Pfanne mit schäumender Butter goldbraun braten. Mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken.

**Für den Skrei:**

2 Skreifilets mit Haut à 200 g  
 1 Knoblauchzehe  
 1 Zweig Thymian  
 Olivenöl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle

Skreifilets kalt abbrausen und trockentupfen. Von beiden Seiten salzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Fisch darin zuerst auf der Fleischseite anbraten. Wenden, Thymian dazu geben und im vorgeheizten Ofen ca. 5 Minuten fertig garen.



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.

**Für die Garnitur:**

4 Kapernäpfel

Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren

Salzflakes, zum Würzen

Saltflakes nutzen um Skrei vor dem Servieren zu würzen.

Öl in einem kleinen Topf erhitzen und Kapernäpfel darin frittieren. Vor dem Servieren Gericht damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 31. März 2023** ▪  
**Zusatzgericht von Cornelia Poletto**



### **Vitello tonnato al rovescio**

**Zutaten für zwei Personen**

#### **Für Kalbfleischsauce:**

120 g gekochtes Kalbfleisch  
 4 getrocknete Tomaten in Olivenöl  
 1 TL Kapern  
 1 Sardellenfilet in Olivenöl  
 1 Limette, davon Saft  
 2 Eier  
 100 ml Kalbsfond  
 200 ml Neutrales Pflanzenöl  
 Feines Meersalz, zum Abschmecken  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Eier mit Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß mit Pürierstab aufmixen. Öl zuerst tropfenweise, dann im dünnen Strahl zugeben, dabei weitermixen bis eine Mayonnaise entstanden ist.

Kalbfleisch und getrocknete Tomaten fein würfeln. Beides in einem Standmixer mit dem Öl der Tomaten, Kapern, Sardellenfilet, etwas Kalbsfond und Pfeffer pürieren. Anschließend mit Mayonnaise zu einer Sauce vermengen. Limette halbieren und Saft auspressen. Mit Limettensaft abschmecken.

#### **Für den Thunfisch:**

400 g Thunfischfilet, Sushi-Qualität  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Thunfisch evtl. anfrieren, dann in dünne Scheiben schneiden und zwischen Frischhaltefolie leicht plattieren. Auf Tellern auslegen, salzen und Pfeffer.



Sollten Sie **Thunfisch** verarbeiten wollen, dann sollten Sie laut WWF auf Fische aus folgenden Gebieten zurückgreifen (Stand März 2023):

- 1. Wahl: Thunfisch, Echter Bonito, Skipjack: Westlicher und mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81, Indonesien FAO 57 (Handleinen und Angelleinen)
- 1. Wahl: Thunfisch, Gelbflossenthun: Westlicher und Mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81 (Handleinen und Angelleinen)
- 1. Wahl: Thunfisch, Grossaugenthun: Westlicher und mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81 (Handleinen und Angelleinen)
- 1. Wahl: Thunfisch, Weisser Thun: Pazifik FAO 61, 67, 71, 77, 81, 87 (Handleinen und Angelleinen, Schleppangeln); Atlantik FAO 21, 27, 31, 34 (Schleppangeln)

#### **Für die Garnitur:**

4 Kapernäpfel  
 6 Halme Schnittlauch

Kapernäpfel vierteln. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden. Beides über das Gericht geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.