

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 6. April 2023 ▪
Finalgericht von Björn Freitag



Kabeljau mit Schmorfenchel, Garnelen, Karottenchips und Krustentierschaum

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:

400 g Kabeljaufilet mit Haut, am besten die Loin Ware
2 EL Rapsöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Kabeljau mit Salz und Pfeffer würzen, dann in der Pfanne in Öl zu 80% der Zeit auf der Haut braten lassen, wenden, noch kurze Zeit auf der anderen Seite ziehen lassen und anrichten. Wahlweise mit oder ohne Haut anrichten.



Der **Kabeljau** ist leider überfischt und man sollte ihn, wenn überhaupt, nur sehr selten essen oder zubereiten. 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 Karottenchips:

½ dicke Karotte
Öl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Karotte schälen und mit einem Gemüsehobel oder Sparschäler in feine Scheiben hobeln. Die Scheiben in Salzwasser kurz blanchieren und abschrecken. Dann bei 160 Grad in einem Topf mit heißem Öl kurz frittieren. Herausnehmen, auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Fenchel:

2 Fenchelknollen
1 weiße Zwiebel
½ Zitrone, davon Saft
3 EL Olivenöl
1 Prise Fenchelsamen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Fenchel ohne Strunk in feine Scheiben schneiden, dann in Salzwasser kurz blanchieren und in Olivenöl mit den Zwiebelstreifen und den Fenchelsamen anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und 10 Minuten mit Deckel im eigenen Saft schmoren. Mit etwas Zitronensaft abschmecken.

Für die Garnelen und den Schaum:

8 Bayerische Garnelen, im Ganzen mit Schale
½ Karotte
¼ Lauch
½ Zwiebel
1 Knoblauchknolle
300 ml Gemüsefond
50 ml Orangensaft
1 EL Tomatenmark
10 ml Weinbrand

Knoblauchknolle halbieren. Zwiebel abziehen und hacken. Karotte schälen und würfeln. Lauch würfeln. Garnelen pulen und die ausgelösten Schalen und ausgewaschenen Köpfe in Olivenöl anschwitzen. Dann das Gemüse mit Knoblauch dazugeben und mitrösten. Vor dem Ablöschen das Tomatenmark unterrühren, dann mit dem Weinbrand ablöschen. Mit Fond und Orangensaft auffüllen und alles wieder langsam zum Köcheln bringen. Ca. 10 Minuten kochen lassen und durch ein Sieb passieren. Sauce mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und die Mascarpone einrühren.

2 EL Mascarpone
10 ml Olivenöl
1 TL Butter
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die gepulsten Garnelen kurz in der Fischpfanne mit anschwitzen. Etwas Butter dazugeben.



Die **Bayerische Garnele** ist die zeitgemäße Art, Meeresfrüchte zu kaufen: Keine Antibiotika und minimaler CO₂ Fußabdruck. Die meisten in Europa konsumierten Garnelen entstammen mitunter aus fragwürdigen Zuchtbetrieben ferner Länder. Deswegen gibt es bei München eine Farm, in der Garnelen artgerecht und nachhaltig aufgezogen werden. So werden weite Transportwege vermieden.

Fisch und Garnelen auf den Fenchel setzen und die Sauce evtl. mit der Espumafflasche auf den Teller bringen. Ansonsten mit dem Pürierstab aufschäumen. Karottenchips oben drauf setzen und servieren.

Zusatzzutaten von Felix:

Orange
Sojalecithin
Speisestärke

Felix nutzte am Ende nur den Saft der frischen Orange und gab ihn in die Sauce anstatt des Orangensafts aus dem Tetrapak.

Zusatzzutaten von Florian:

Orange
Zitrone
Muskatnuss

Florian gab etwas Muskatnussabrieb zum Fenchel. Die Orange filetierte er und gab die Filets sowie etwas Saft ebenfalls zum Fenchel. Mit dem Zitronensaft beträufelte er den Fisch.

▪ Die Küchen Schlacht – Menü am 6. April 2023 ▪
Zusatzgericht von Björn Freitag



Ente mit Bete-Sauce und zweierlei Rüben

Zutaten für zwei Personen

Für die Ente:
1 große Entenbrust
Gemüsefond, zum Ablöschen
Salz, aus der Mühle

Die Haut der Ente einschneiden. In einer Pfanne ohne Fett auf der Haut bei mittlerer Temperatur braten. Kurz vor Ende der Bratzeit auf die andere Seite drehen. Mit Salz würzen und wieder auf die Hautseite drehen, damit diese schön knusprig bleibt. Ente herausnehmen, auf einem Küchenpapier abtropfen und etwas Ruhen lassen.

Bratensaft der Ente aus der Pfanne mit ein wenig Fond ablöschen und am Ende zum Lack geben.

Für die Sauce:
1 rote Zwiebel
300 ml Rote Bete Saft
150 ml Portwein
150 ml Rotwein
100 ml Bratenfond
Weißweinessig, zum Ablöschen
1 EL Butter
2 Prisen Togarashi
2 Prisen Purple Curry
Zucker, zum Karamellisieren
Salz, aus der Mühle

In einer Pfanne Zucker karamellisieren lassen und Togarashi und Purple Curry dazugeben. Etwas anbraten lassen und dann mit Essig ablöschen. Mit Rote Bete Saft, Rotwein und Portwein aufgießen. Zwiebel abziehen, in Ringe schneiden und dazugeben. Alles gut einkochen lassen. Butter und Bratenfond am Ende dazugeben und verrühren. Mit Salz abschmecken.

Für die Rüben:
1 rote Urkarotte
1 Knolle Rote Bete

Gemüse ca. 15 Minuten im Ofen dämpfen, herausholen, Rote Bete schälen, das ganze Gemüse kleinschneiden und mit in die Pfanne von der Sauce geben.



Rote Bete immer frisch kaufen und selber kochen oder dämpfen. So wird sie nicht so „matschig“ wie vorgegarte Rote Bete aus dem Supermarkt.

Ente schräg in Scheiben schneiden, Sauce auf Tellern anrichten, Ente darauf platzieren und servieren.