

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 10. April 2023** ▪
Leibgericht mit Johann Lafer



Viktoria Eggers-Heyden

**Pannfisch de luxe: Kabeljaufilet mit Senfsauce,
Riesengarnelen und lila Bratkartoffeln**

Zutaten für zwei Personen

Für den Kabeljau und die Garnelen:

2 Kabeljaufilets, à 150 g, ohne Haut
 2 küchenfertige Riesengarnelen, ohne
 Schale
 ½ Zitrone, davon Saft
 1 EL Butter
 Butterschmalz, zum Braten
 1 EL Mehl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kabeljaufilets waschen und trocken tupfen. Danach salzen, pfeffern, mit Zitronensaft beträufeln und in Mehl wenden. Bei mittlerer Hitze zuerst auf der Hautseite drei Minuten braten, danach wenden und weitere zwei Minuten in Butterschmalz braten.

Butter in einer zweiten Pfanne schmelzen. Garnelen waschen, trocken tupfen und bei mittlerer Hitze kurz in Butter anbraten, bis sie sich leicht krümmen und ihre rosa Farbe bekommen.



Laut WWF ist der **Kabeljau** nur bedingt zu empfehlen. Wenn er auf dem Teller landet, dann sollte er aus folgenden Fanggebieten stammen (Stand März 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 (IIId.24), Zentrale Nordsee (IVb) (Stellnetze)

Für die lila Bratkartoffeln:

500 g lila Kartoffeln, Sorte Vitelotte oder
 Trüffelkartoffeln
 50 g Speckwürfel
 1 Bund Schnittlauch
 1 EL Butterschmalz
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. In Butterschmalz bei mittlerer Hitze langsam knusprig braten. Kurz vor Ende Speckwürfel, Salz und Pfeffer hinzufügen und mitbraten. Schnittlauch in Ringe schneiden und zum Servieren darüber streuen.

Für die Senfsauce:

1 TL mittelscharfer Senf
 1 EL süßer körniger Senf
 1 Schalotte
 200 ml Sahne
 150 ml Weißwein
 100 ml Gemüsefond
 1 EL Agavendicksaft

Schalotte abziehen, klein schneiden und in einer heißen Pfanne mit Butter glasig anschwitzen. Anschließend mit Weißwein ablöschen und diesen bei starker Wärmezufuhr um die Hälfte reduzieren lassen. Sahne, beide Senfsorten und Gemüsefond hinzufügen. Alles miteinander verkochen und eindicken lassen. Vor dem Servieren mit dem Mixstab schaumig aufschlagen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.