

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 17. April 2023** ▪
Leibgericht mit Nelson Müller



Uwe Hafner

Auf der Haut gebratener Kabeljau mit Kartoffel-Karottenstampf, Spinatsalat und Fischhaut-Chip

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch

2 Kabeljaufilets mit Haut à 180-200 g
 + extra Kabeljauhaut
 2 Knoblauchzehen
 Butter, zum Braten
 2 Zweige Thymian
 Mehl, zum Bestäuben
 Zucker, zum Würzen
 Olivenöl, zum Marinieren + zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Extra Fischhaut auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im Ofen knusprig backen.

Kabeljau waschen, trockentupfen und ggf. von Gräten befreien. Mit etwas Öl und Pfeffer marinieren. Haut mit Zucker und Salz einreiben. Zudem die Hautseite leicht bemehlen.

Öl in einer Pfanne heiß werden lassen und den Fisch mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen. Für 2-3 Minuten scharf anbraten, bis die Haut kross ist. Temperatur reduzieren, dann Butter, angedrückten Knoblauch und Thymian in die Pfanne geben. Fisch wenden und mit der aromatisierten Butter arrosieren.



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

Für den Stampf:

200 g mehligkochende Kartoffeln
 200 g rote/violette durchgefärbte Karotten
 50 g Knollensellerie
 1 Vanilleschote
 1-2 EL Butter
 3 EL Sahne
 Mildes Chilisalz, zum Abschmecken
 Harissapulver, zum Abschmecken
 1 EL Olivenöl
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln, Sellerie und Karotten schälen. Kartoffeln und Sellerie in Würfel schneiden. Karotten reiben. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und Kartoffeln, Sellerie, Karotten und Vanilleschote hineingeben. Einmal aufkochen und dann sieden lassen, bis das Gemüse weich ist. Wasser abgießen, Vanilleschote entfernen.

Alles stampfen, dabei Sahne, Butter und Olivenöl zufügen. Mit Chilisalz, Pfeffer oder Harissa abschmecken. Zum Schluss mit Muskat würzen.

Für den Salat: Orange heiß abspülen, etwas Schale abreiben, dann halbieren. Eine Hälfte filetieren, andere Hälfte auspressen.
100 g Babyspinat
1 Orange
2 EL Walnüsse
1 rote Zwiebel
1 TL Dijonsenf
1 EL weißer Balsamicoessig
1-2 Zweige Kerbel
1 EL Walnussöl
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Orangensaft, Senf, Balsamico, Walnuss- und Olivenöl in einer Schüssel vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Walnüsse hacken. Kerbel abbrausen, trockenwedeln und hacken. Walnüsse und Kerbel mit in die Schüssel geben und alles gut vermengen.
Spinat waschen, putzen und trockenschleudern. Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden.
Kurz vor dem Anrichten Spinat, Zwiebel und Vinaigrette vermengen. Salat vor dem Servieren mit etwas Orangenabrieb bestreuen.

Für die Garnitur: Gericht mit Kräutern garnieren.
1-2 Zweige Dill
1-2 Zweige Minze
1-2 Zweige Kerbel

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.