

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 04. September 2020 ▪
Finalgericht von Cornelia Poletto



Gespickter Kabeljau all'acqua pazza mit Fenchelpüree

Zutaten für zwei Personen

Für den Kabeljau:

300 g Kabeljaufilet, mit Haut
1 Knoblauchzehe
1 Zweig Oregano
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 160 Grad Heißluft vorheizen.

Kabeljaufilets kalt abbrausen und mit Küchenkreppe trockentupfen. Oregano abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen und in feine Stifte schneiden. Kabeljaufilet in 8 Stücke à ca. 75 g portionieren, für die Knoblauchstifte und Oreganospitzen kleine Schlitze in den Fisch schneiden und den Fisch spicken. Mit Salz und Pfeffer würzen und in Olivenöl kurz auf der Hautseite anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



**PROFI
TIPP**

Um den Kabeljau bedenkenlos genießen zu können, sollte der Fisch laut Verbraucherzentrale Hamburg aus folgenden Fanggebieten stammen:
Atlantischer Kabeljau: FAO 27 Nordatlantik (MSC, Naturland) oder FAO 27 Nordatlantik – Barentssee/Norwegische See (Nicht-MSC)
Pazifischer Kabeljau: FAO 60 Nordwestpazifik (MSC) oder FAO 67 Nordostpazifik (MSC)

(Stand: Januar 2020)



**PROFI
TIPP**

Zum einen schützt die Fischhaut den Fisch beim Garen und sorgt dafür, dass er saftig bleibt, zum anderen lässt sich anhand der Haut der Gargrad erkennen: Lässt sich die Haut ganz einfach ablösen, ist der Fisch perfekt gegart!

Für den Sud:

200 g bunte Kirschtomaten
½ Bund Frühlingslauch
2 Knoblauchzehen
1 Peperoncini
1 cl Weißwein
100 ml passierte Tomaten
Taggiasca Oliven, nach Geschmack
1 Zweig Basilikum
1 Zweig Oregano
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kirschtomaten waschen, den Blütenansatz herausschneiden, dann halbieren. Frühlingslauch putzen, waschen und schräg in Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Oregano und Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Peperoncini waschen, trockentupfen und hacken.

Olivenöl in der Fischpfanne erhitzen und den Frühlingslauch, Knoblauch, Peperoncini, Oregano- und Basilikum dazugeben. Leicht salzen und alles glasig anschwitzen. Kirschtomaten und Oliven dazugeben, alles durchschwenken und mit Weißwein und passierten Tomaten ablöschen. Alles aufkochen lassen, bis die Tomaten weich sind, danach die Kräuterzweige herausnehmen und die Kabeljaufilets in den Tomatensud geben. Mit Deckel im vorgeheizten Backofen ca. 5-10 Minuten garen. Anschließend den Fond und den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen, wenige Basilikum- und Oreganoblättchen fein schneiden und dazugeben. Fisch vor dem Servieren großzügig mit Olivenöl beträufeln.

Für das Fenchelpüree: Fenchel putzen und würfeln. Schalotte und Knoblauch abziehen und ebenfalls würfeln. Fenchel mit Schalotte und Knoblauch in 2 Esslöffel Olivenöl sautieren. Rosmarin und Thymian abrausen, trockenwedeln und beides zum Fenchel geben. Mit Gemüsefond ablöschen, dann mit Anislikör und Wermut auffüllen und bei mittlerer Hitze weich garen. Es sollte kaum noch Flüssigkeit vorhanden sein. Zum Schluss Rosmarin und Thymian herausnehmen, alles mit 2 Esslöffeln Olivenöl fein pürieren und das Püree durch ein feines Sieb streichen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 1 Knolle Fenchel
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Zweig Thymian
- 100 ml Gemüsefond
- 1-2 EL Anislikör
- 1 EL Wermut
- 4 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Zusatzzutaten von Stefan: *Stefan schmeckte den Tomatensud mit getrocknetem Oregano und fein gehackter Petersilie ab. Mit frisch geriebener Muskatnuss verfeinerte er das Fenchelpüree.*

- Getrockneter Oregano
- Frische Blattpetersilie
- Muskatnuss

Marcus verwendete für das Gericht keine zusätzlichen Zutaten.

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 04. September 2020 ▪
Zusatzgericht von Cornelia Poletto



Kabeljau-Pescaccio mit Salsa pizzaiola

Zutaten für zwei Personen

Für den Kabeljau:

120 g Kabeljaufilet, ohne Haut
1 EL bestes Limonenöl

Das Kabeljaufilet waschen und trockentupfen. In dünne Scheiben schneiden und zwischen zwei Gefrierbeuteln mit einem Plattierer oder einer Stielcasserole dünn klopfen. Zwei Teller mit dem Limonenöl dünn einpinseln und die Kabeljauscheiben darauflegen. Anschließend den Kabeljau mit dem Limonenöl bepinseln, die Teller mit Klarsichtfolie abdecken und kaltstellen.



**PROFI
TIPP**

Die fertig gelegten Kabeljau-Pescaccio lassen sich wunderbar einige Stunden vor dem Servieren vorbereiten und im Kühlschrank aufbewahren. Man kann bei Platzmangel die abgedeckten Teller sogar stapeln, ohne danach „Tatar“ zu haben.

Für die Salsa:

3 Tomaten
1 EL Taggiasca Oliven, ohne Stein
1 EL Kapernbeeren
1 Zitrone
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 Zweig glatte Petersilie
1 Zweig Thymian
1 Zweig Schnittlauch
Saft von einer Zitrone
150 ml bestes Olivenöl
Fleur de sel, zum Würzen
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, in Eiswasser abschrecken und dann die Haut abziehen. Tomaten halbieren und den Strunk und das Kerngehäuse entfernen. Tomatenfilets in Würfel schneiden. Oliven klein schneiden. Schalotten und Knoblauch abziehen, fein würfeln und kurz blanchieren. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Tomatenwürfel, Oliven, Knoblauch und Schalotte in eine Schüssel geben und mit Zitronensaft, Zitronenabrieb, Fleur de sel, Pfeffer und Olivenöl verrühren. Petersilie, Thymian und Schnittlauch abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Die Kräuter und Kapernbeeren mit in die Schale geben und die Salsa final mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die „Pescacci“ aus dem Kühlschrank nehmen, die Folie entfernen und salzen und pfeffern. Mit der Salsa marinieren, nach Geschmack mit etwas Salat ausgarnieren. Dann servieren.