

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 29. August 2019 ▪  
Hauptgang & Dessert mit Nelson Müller



Pauline Rößle

**Pochierter Kabeljau mit Tomatensauce und Quinoa**

Zutaten für zwei Personen

**Für den Kabeljau:**

2 Kabeljaufilets à 200 g (ohne Haut)  
Salz, aus der Mühle

Die Kabeljaufilets abrausen, trockentupfen, in gleichgroße Stücke portionieren und salzen.

**Für die Sauce:**

10 Kirschtomaten  
1 Schalotte  
50 g passierte Tomaten  
1 TL Tomatenmark  
1 EL eingelegte Kapern  
1 Zitrone (Abrieb)  
3 Zweige Estragon  
100 ml Weißwein  
100 g Butter  
2 TL Olivenöl  
Zucker, zum Abschmecken  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kirschtomaten waschen, trockentupfen und halbieren.

Schalotte abziehen und fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne über mittlerer Hitze erwärmen. Schalotte anschwitzen bis sie glasig ist. Tomatenmark einrühren.

Kirschtomaten hinzugeben. 1-2 Minuten anbraten. Mit Weißwein ablöschen und 5 Minuten köcheln lassen. Passierte Tomaten, Butter und Kapern hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Über mittlerer Hitze verrühren bis die Butter geschmolzen ist und alle Zutaten vermengt sind.

Kabeljaufilets in die Sauce geben.

7-8 Minuten darin gar ziehen lassen, bis der Fisch zart ist.

Zitrone waschen, trockentupfen und abreiben. Fisch mit frischem Zitronenabrieb und Estragon bestreuen.

**Für den Quinoa:**

100 g Quinoa  
250 ml Gemüsefond  
1 TL Currypulver  
1 TL Paprikapulver  
1 Lorbeerblatt  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Quinoa in ein Sieb geben und abspülen.

In einen Topf zum Gemüsefond geben und erwärmen.

Currypulver, Paprikapulver, Lorbeerblatt und Salz hinzugeben.

Nach 10 Minuten die Hitze reduzieren. Weitere 10 Minuten kochen lassen. Im Topf ziehen lassen und vom Herd nehmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.