

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 16. Juni 2020** ▪  
**Vorspeise mit Mario Kotaska**



**Janna Budesheim**

**Kabeljau mit Frankfurter Grüne Sauce, Wildkräuter-Salat  
und pochiertem Wachtelei**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Kabeljau:**

1 Kabeljaufilet, ohne Haut, à 100 g  
 1 Zitrone  
 Mehl, zum Wenden  
 Butterschmalz, zum Anbraten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Kabeljau waschen und trockentupfen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Kabeljau in Zitronensaft wenden und mit Salz und Pfeffer würzen. In Mehl wenden und in Butterschmalz anbraten, bis er schön glasig ist.

**Für die Grüne Sauce:**

1 Zitrone  
 2 Eier  
 500 g cremiger Naturjoghurt  
 1 Becher Schmand  
 1 EL feiner Senf  
 3 Zweige Schnittlauch  
 3 Zweige Borretsch  
 3 Zweige Pimpinelle  
 3 Zweige Sauerampfer  
 3 Zweige Kresse  
 ½ Bund Petersilie  
 3 Zweige Kerbel  
 1 Prise Zucker  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schnittlauch, Borretsch, Pimpinelle, Sauerampfer, Kresse, Petersilie, und Kerbel abbrausen, trockenwedeln und fein hacken, bis der grüne Saft austritt. Zitrone halbieren, Saft einer halben Zitrone auspressen und auffangen. Gehackte Kräuter mit Zucker, Joghurt, Schmand, Senf und Zitronensaft vermengen. Eier hartkochen, reiben und zur Sauce geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den Wildkräuter-Salat:**

1 Packung Wildkräutersalat  
 1 Zitrone  
 50 ml Olivenöl  
 1 EL körniger Senf  
 1 EL feiner Senf  
 1 EL Honig  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Dressing Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Honig, Senf und Zitronensaft vermengen und Olivenöl tropfenweise unterrühren, sodass sich eine Vinaigrette ergibt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Salat waschen, trockenschleudern und mit dem Dressing vermengen.

**Für das Wachtelei:** Wasser in einem Topf bis kurz vor dem Kochen erhitzen, Essig  
1 Wachtelei hinzufügen, Ei vorsichtig in den Topf geben und ca. 2 Minuten warten. Ei  
1 TL Essig auf dem Fisch servieren.



**PROFI  
TIPP**

Ein bis zwei Esslöffel Essig im Kochwasser helfen beim Pochieren von  
Eiern. Der Essig sorgt dafür, dass das Eiweiß besser stockt und schön  
glatt wird.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.