

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 17. Februar 2023** ▪  
**Finalgericht von Johann Lafer**



**St. Petersfisch im Kokos-Gewürz-Sud mit Glasnudelsalat und gebratenen Garnelen**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Salat:**

50 g Glasnudeln  
 1 große Möhre  
 1–2 EL Sesamöl  
 1 EL Sojasauce  
 1 EL thailändische Fischsauce  
 1 EL süßsaure Sauce  
 Salz, aus der Mühle

Die Möhren schälen und mit einem Gemüsehobel oder einem Sparschäler in lange, feine Streifen schneiden bzw. hobeln. Mit den Glasnudeln in eine große Schüssel geben. Ca. 500 ml gesalzenes Wasser aufkochen, darübergießen, ca. 10 Minuten ziehen lassen und dann das Wasser wieder abgießen.

Die Glasnudeln und Möhrenstreifen mit Sesamöl, Soja-, Fisch- und etwas süßsaurer Sauce marinieren.

**Für den Fisch:**

4 St. Petersfischfilets à ca. 80 g, ohne Haut  
 1 Schalotte  
 1 kleine frische rote Chili  
 15 g Ingwer  
 1 Limette, davon Abrieb & Saft  
 2-3 Stangen Zitronengras  
 2 EL Sesamöl  
 ½ TL Currypulver  
 250 ml ungesüßte Kokosmilch  
 etwas brauner Zucker  
 Salz, aus der Mühle

Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Chili der Länge nach halbieren. Schalotte abziehen und klein schneiden. Zitronengras mit einer schweren Pfanne anklopfen. Alles zusammen mit Currypulver in Sesamöl kurz anschwitzen. Kokosmilch dazugießen, Limettenschale und -saft hineingeben. Den Sud mit je 1 Prise Salz und braunem Zucker würzen und auf ca. 70 Grad erhitzen.

Fischfilets kurz kalt abbrausen, trocken tupfen, in den heißen, aber nicht kochenden Kokossud legen und 10–12 Minuten darin pochieren. Dann die Filets entnehmen.

Den Kokossud durch ein feines Sieb in einen anderen Topf gießen, einkochen lassen und mit dem Pürierstab schaumig aufmixen.



Laut WWF ist der **Petersfisch** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Februar 2023):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Azoren (X) (Handleinen und Angelleinen)
- 2. Wahl: Mittlerer Ostatlantik FAO 34: Marokko (Schleppangeln, Handleinen und Angelleinen)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27 (außer Azoren) (Handleinen und Angelleinen, Grundlangelleinen)

**Für die Garnelen:**

4 küchenfertige Garnelen  
 1 Knoblauchzehe  
 1 Zweig Thymian  
 1 Zweig Rosmarin  
 1 EL Sojasauce  
 1 EL thailändische Fischsauce  
 Etwas Puderzucker  
 2 EL Olivenöl

Knoblauch abziehen und fein hacken. Thymian und Rosmarin klein schneiden. Olivenöl zusammen mit Knoblauch, Thymian und Rosmarin in einer Pfanne erhitzen. Die Garnelen darin kurz anbraten. Alles aus der Pfanne nehmen.

In der gleichen Pfanne etwas Sojasauce, Fischsauce und etwas Puderzucker stark einkochen lassen. Die Garnelen darin glasieren und zum Fisch und den Glasnudeln servieren.



Laut WWF ist die tropische **Garnele** aus folgenden Gebieten zu empfehlen:

- Weltweit: Aquakultur: Bio oder ASC zertifiziert
- Europa: Aquakultur: Rezirkulierende Kreislaufanlagen mit Biofloc
- Südostasien: Aquakultur: Zucht in Zero-Input Systemen

**Für die Garnitur:** Kresse zupfen.  
1 Beet Kresse

Den marinierten Glasnudelsalat auf Teller verteilen. Je 2 gegarte Fischstücke daraufsetzen. Kokosud über Fisch und Nudeln verteilen. Garnelen daneben geben und mit Kresse garniert servieren.

**Zusatzzutaten von Derya:** *Vom Ei benutzte sie das Eigelb und bestrich damit das Wan Tan Blatt. Darüber gab sie den Sesam und frittierte es anschließend in einer Pfanne.*  
Wan Tan Blatt  
Ei  
Weißer Sesam

**Zusatzzutaten von Daniel:** *Daniel benutzte Estragon zum Verfeinern des Fischsuds. Die Cashewkerne gab er über den Glasnudelsalat. Die Wan Tan Blätter frittierte er in der Pfanne und benutzte sie als Dekoration.*  
Wan Tan Blatt  
Estragon  
Cashewkerne

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 17. Februar 2023** ▪  
**Zusatzgericht von Johann Lafer**



### **Detox-Teller**

#### **Zutaten für zwei Personen**

#### **Für den Detox-Teller:**

12 junge, bunte Möhren  
 2 Chicorée  
 3 gekochte Rote Bete Knollen  
 1 Zitrone, davon Saft & Abrieb  
 2 Ziegenkäse-Taler  
 30 g geschälte Mandelkerne  
 200 ml Hühnerfond  
 3 EL Kastanienhonig  
 Olivenöl, zum Marinieren  
 Öl, zum Anbraten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Möhren waschen und schälen. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und zuerst die jungen Möhren in die Pfanne geben. Salzen.

Eine weitere Pfanne mit Öl erhitzen. Die Enden vom Chicorée entfernen und anschließend vierteln. In der Pfanne langsam garen und etwas salzen. Zitronenschale abreiben und über die Möhren sowie den Chicorée geben. Etwas Hühnerfond in die Pfanne mit den Möhren geben. Rote Bete würfeln. Eine Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Zitronensaft über die Rote Bete geben. Salzen und mit Olivenöl marinieren.

Kastanienhonig über den Chicorée und die Möhren rüberträufeln, bis das Gemüse leicht karamellisiert. In die Pfanne mit dem Chicorée ebenfalls etwas Hühnerfond hinzugeben.

Eine weitere Pfanne mit Öl erhitzen. Ziegenkäse-Taler in die Pfanne geben und anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Mandelkerne zu den Möhren in die Pfanne geben und Öl darübergerben.

#### **Für die Granatapfel-Vinaigrette:**

50 g Granatapfelkerne  
 1 Zitrone, davon Saft  
 50 ml Hühnerfond  
 Salz, aus der Mühle

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Eine Vinaigrette aus Granatapfelkernen, Zitronensaft und Hühnerfond herstellen. Mit Salz abschmecken.

#### **Für die Garnitur:**

1 Beet Kresse

Kresse als Garnitur verwenden.

Gericht auf Teller anrichten und servieren.