

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 11. März 2024
Leibgericht mit Nelson Müller



Stephan Boedler

**Dreierlei gebratenes Fischfilet mit Senfsauce,
 Bratkartoffeln und Queller mit Speck**

Zutaten für zwei Personen

Für die den Fischsteller:

200 g Schollenfilet ohne Haut
 200 g Rotbarschfilet ohne Haut
 200 g Lachsfilet ohne Haut
 1 Zitrone, Saft
 Pflanzenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Fischfilets waschen, trockentupfen und anschließend mit Zitronensaft säuern, dann salzen und pfeffern. Öl in einer Pfanne erhitzen und Fischfilets bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 4-5 Minuten braten.

Für die Senfsauce:

1 mittelgroße Schalotte
 25 g Butter
 150 ml Milch, 3,5 % Fett
 300 ml Fischfond
 2 TL Dijonsenf
 1 TL mittelscharfer körniger Senf
 1 Msp. Kurkumapulver
 25 g Mehl
 Kartoffelstärke, zum Binden
 Zucker, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen und fein würfeln. Butter in einem Topf zerlassen, Schalottenwürfel darin anschwitzen und anschließend mit Mehl bestäuben. Mit Fischfond und Milch auffüllen und kräftig verrühren bis sich das Mehl aufgelöst und die Sauce eine Bindung angenommen hat. Senf einrühren, mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ganze für 10 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss mit etwas Kartoffelstärke ggf. abbinden.

Für die Bratkartoffeln:

4 mittelgroße festkochende Kartoffeln
 30 g Speck
 1 kleine Schalotte
 Pflanzenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle

Rohe Kartoffeln mit der Schale in dünne Scheiben hobeln. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben nebeneinander in das Öl legen, dann salzen und pfeffern. Anschließend die Kartoffelscheiben anbraten, wenden, nochmals anbraten und mit Wasser bedecken. Wenn das Wasser um die Hälfte reduziert ist, Kartoffeln wenden und das restliche Wasser verdampfen lassen.

Speck fein würfeln. Schalotte abziehen und ebenfalls fein würfeln. Eine zweite Pfanne erhitzen und den Speck darin zusammen mit der Schalotte knusprig anbraten. Anschließend zu den Bratkartoffeln geben und vermengen, ggf. nachsalzen und pfeffern.

Für den Queller:

100 g Queller
 50 g magerer Speck
 1 EL Butter
 Zucker, zum Würzen
 Salz, aus der Mühle

Queller waschen und abtropfen. Speck würfeln. Butter in einer Pfanne zerlassen, Queller hinzugeben mit Zucker und Salz abspecken. Speckwürfel hinzugeben und kurz braten.

Für die Garnitur: Petersilie waschen, trockenwedeln und grob zupfen. Zitrone in handliche Spalten schneiden.
1 Zitrone, Frucht
2 Zweige glatte Petersilie

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **Scholle** nur als zweite Wahl aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand März 2024):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Nordsee und Skagerrak (4, 20), (Grundscherbrettnetze, Wadennetze)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Kattegat, Öresund und westliche Ostsee (21-23), Norwegische See (2), (Grundscherbrettnetze)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27, (Stellnetze-Kiemennetze)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Ärmelkanal und Südküste Irlands (ICES 7.f, g) (Wadennetze)

Laut WWF ist **Rotbarsch** aus folgendem Gebiet zu empfehlen (Stand März 2024):

- 1. Wahl: *Sebastes mentella* – Norostatlantik FAO 27: und Nordostarktis (ICES 1,2), (Pelgaische Schleppnetze)

Sollten Sie **Lachs** verarbeiten wollen, dann greifen Sie am besten auf pazifischen Lachs zurück. Laut WWF sind Fische aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand März 2024):

- 1. Wahl (pazifischer Lachs): Nordostpazifik FAO 67: Alaska (Wildfang, alle Fangmethoden)
- 1. Wahl (pazifischer Lachs): Nordostpazifik FAO 67: Kanada, Buckellachs (*Oncorhynchus gorbuscha*), Ketalachs (*Oncorhynchus keta*): Umschließungsnetze (Ringwaden), Haken und Langleinen (Schleppangeln)