

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 19. April 2021** ▪
Leibgericht mit Björn Freitag



Martin Steffen

Fisch-Tajine mit Erdnuss-Couscous

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:

- 300 g fester, weißer Fisch (z.B. Seeteufelbäckchen)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zitrone
- 1 EL Harissa
- 1 Schuss Olivenöl
- ½ Bund Koriander
- 2 TL Kreuzkümmel
- Salz, aus der Mühle

Für die Marinade Knoblauch abziehen, andrücken und hacken. Koriander abrausen, trockenwedeln und hacken. Zitrone waschen, trockentupfen und 1 EL Zeste abschneiden. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Koriander und Knoblauch mit Harissa, Zitronensaft, Zesten und Olivenöl zu einer glatten Marinade rühren. Mit Salz und Kreuzkümmel abschmecken. Fisch waschen, trockentupfen, in nicht zu kleine Stücke schneiden, in die Marinade geben und, wenn möglich, zwei Stunden im Kühlschrank marinieren.



**PROFI
TIPP**

Laut WWF sollte der Seeteufel nicht die erste Wahl sein und wenn, dann nur selten. Sollten Sie unbedingt Seeteufel zubereiten wollen, achten Sie darauf, dass der Seeteufel aus dem Fanggebiet **Nordostatlantik FAO 27: Island (Va)** stammt und mit **Grundangleinen, Bodenstellnetzen** und **Grundscherbrettnetzen** gefangen wird. Auch akzeptabel sind Seeteufel aus dem Fanggebiet **Nordostatlantik FAO 27: Kantabrische See (VIIIc), Portugiesische Küste (IXa)**, die mit Bodenstellnetzen gefangen werden.

Auf Seeteufel, die aus dem **restlichen Nordatlantik** (außer eben aus Va, VIIIc und IXa) oder aus dem Fanggebiet **FAO 37 Mittelmeer** stammen und mit **Grundscherbrettnetzen, Baumkurren, Grundangleinen** und **Bodenstellnetzen** gefangen werden, sollten Sie unbedingt verzichten!

Für die Tajine:

- 1 Stange Staudensellerie
- 1 Fenchelknolle
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- 2 eingelegte marokkanische Salzzitronen
- 400 g Dosentomaten
- 125 ml Weißwein
- 150 ml Fischfond
- 1 Schuss französischer Wermut
- 1 Zweig Koriander
- 1 Zweig Minze
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Sternanis
- 2 TL Ras el Hanout

Karotte waschen, trockentupfen, von Enden befreien und würfeln. Staudensellerie putzen, vom Strunk befreien und auch würfeln. Zwiebel abziehen, in kleine Würfel schneiden und mit den Karotten- und Sellerie-Würfeln in einer Tajine (oder einem Schmortopf) in Olivenöl anschwitzen. 1,5 Salzzitronen hacken und dazugeben. Fenchel putzen, in nicht zu kleine Stücke schneiden und kurz mit dünsten. Mit Weißwein, Wermut und Fischfond ablöschen. Lorbeerblatt abzupfen und mit Ras el Hanout und Sternanis dazugeben. Flüssigkeit reduzieren und Tomaten zugeben. Weiter Flüssigkeit reduzieren. Fischstücke (von oben) hinzugeben und ca. 6-8 Minuten garziehen. Koriander und Minze abrausen, trockenwedeln und klejn hacken. Tajine je nach Geschmack kräftig mit Salz, Zimt, Kreuzkümmel, etwas Koriander, reichlich Minze und der restlichen gehackten Salzzitrone abschmecken.

1 Prise Zimt
1 Prise Kreuzkümmel
Olivenöl, zum Anschwitzen

Für den Couscous:
120 g Couscous
60 g Erdnüsse geröstet, ungesalzen
100 g Erdnussmus, geröstet
300 ml Geflügelfond
Etwas geröstetes Sesamöl
2 Stängel Estragon
1 Stängel glatte Petersilie
1 Zweig Koriander
Ein paar Blätter Minze
Ras el Hanout, zum Würzen
Salz, aus der Mühle

Petersilie und Estragon abrausen und trockenwedeln. Fond zusammen mit Petersilie, Estragon und Erdnussmus aufkochen, etwas ziehen lassen und durch ein feines Sieb passieren. Über den Couscous gießen und ca. 15 Minuten quellen lassen, dabei warm stellen.

Koriander und Minze abrausen, trockenwedeln und klejn hacken. Erdnüsse sehr klein hacken und ganz vorsichtig salzen. Unter den Couscous mischen und mit Sesamöl, Ras el Hanout, Salz, Minze und Koriander abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.