

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 21. April 2021** ▪
Zusatzgericht von Björn Freitag



Mangold-Kartoffelstampf mit Kabeljau

Zutaten für zwei Personen

Für den Stampf:

400 g Mangold
 4 vorwiegend festkochende Kartoffeln
 1 Knoblauchzehe
 1 Stück Butter
 2 EL Crème fraîche
 200 ml Milch
 Muskatnuss, zum Reiben
 Olivenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 100 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Mangold-Blätter abzupfen, putzen, klein schneiden und in Salzwasser kochen. In kaltem Wasser abschrecken.

Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Kartoffeln schälen, würfeln, weich kochen und mit Butter, Milch und Crème fraîche stampfen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

Knoblauch abziehen. Öl in einer heißen Pfanne erhitzen, Knoblauch rein reiben und Mangold dazugeben. Mangold mit Stampf vermengen.

Für den Kabeljau:

300 g Kabeljau, mit Haut
 1 Zitrone
 1 EL Butter
 Olivenöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle

Kabeljau waschen und trockentupfen. Kabeljau in Öl und Butter in der Pfanne anbraten. Zitrone halbieren, auspressen, Saft auffangen und darüber geben. Salzen und Fisch in einer Ofenform bei wenig Temperatur im Ofen weitergaren. Kurz vor dem Servieren die Haut abziehen und nochmals mit Zitronensaft beträufeln.



Da der Kabeljau empfindliches Fleisch hat, lohnt es sich, ihn mit Haut zu braten. Diese hält ihn nämlich gut zusammen.



Um den Kabeljau bedenkenlos genießen zu können, sollte der Fisch laut Verbraucherzentrale Hamburg aus folgenden Fanggebieten stammen:
Atlantischer Kabeljau: FAO 27 Nordostatlantik (MSC, Naturland) oder FAO 27 Nordostatlantik – Barentssee/Norwegische See (Nicht-MSC)
Pazifischer Kabeljau: FAO 60 Nordwestpazifik (MSC) oder FAO 67 Nordostpazifik (MSC).

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.