

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 5. Mai 2021 ▪  
Tagesmotto „Mamas Küche“ mit Johann Lafer



Markus Lauffer

**Auf Gewürzsalz gegartes Rotbarschfilet mit  
Vanillebutter, Blattspinat und Zitronen-Basmati**

Zutaten für zwei Personen

**Für den Rotbarsch:**

- 4 Rotbarschfilets à 120 g, ohne Haut
- 1 Ei
- 300 g grobes Meersalz
- 1 TL Wachholderbeeren
- 1 TL Korianderkörner
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 1 TL grüne Kardamomkapseln
- 1 TL Fenchelsamen
- 1 EL Mehl
- 1 EL Speisestärke

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Ei trennen, dabei das Eiweiß auffangen und steif schlagen. Meersalz mit den Wachholderbeeren, Korianderkörner, Pfefferkörner, Kardamomkapseln, Fenchelsamen, Mehl, Speisestärke und geschlagenem Eiweiß mischen. Die Salzmasse in eine ofenfeste Form geben und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten trocknen lassen. Ofentemperatur auf 100 Grad reduzieren. Rotbarschfilets waschen, trockentupfen und auf dem Salzbett im Ofen ca. 7 Minuten gar ziehen lassen.



Wenn Sie Rotbarsch zubereiten, dann sollten Sie unbedingt auf den **Rotbarsch (*Sebastes mentella*)** aus dem Fanggebiet **FAO 21 Nordwestatlantik** (MSC-Gütesiegel) oder **FAO 27 Nordostatlantik** (MSC-Gütesiegel) zurückgreifen. Der **Rotbarsch (*Sebastes fasciatus und alutus*)** sollten Sie aufgrund von Überfischung in keinem Fall kaufen!

**Für die Vanillebutter:**

- 2 Vanilleschoten
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Butter
- Chilisalz, zum Würzen

Butter in einer Pfanne zerlassen. Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Vanilleschoten der Länge nach halbieren und das Mark herauskratzen. Knoblauch und Vanillemark zur Butter geben. Mit Chilisalz würzen.

**Für den Spinat:**

- 500 g Blattspinat
- 2 Schalotten
- 1 Zitrone
- 2 EL Butter
- 3 EL Gemüsefond
- 1 TL Chilisalz
- 1 TL Aglio e olio-Gewürz
- 1 EL Olivenöl

1 Esslöffel Butter in einen Topf geben, auslassen und bräunen. Auf diese Weise Nussbutter herstellen. Spinat waschen und trockenschleudern. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Schalotten darin andünsten. Fond, Spinat, Zitronenabrieb zugeben und dünsten bis der Spinat zusammengefallen ist. Mit etwas Aglio e Olio Gewürz und Chilisalz würzen. Braune Butter sowie restliche Butter untermischen.

**Für den Zitronen-Basmati:**

- 100 g Basmatireis
- 1 Zitrone
- 1 TL Kurkumapulver
- 1 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle

Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Öl in einem Topf erhitzen, dann Reis und Kurkuma hinzufügen. 200 ml Wasser, Zitronensaft und Salz zugeben. 15 Minuten köcheln lassen. Abschließend Zitronenabrieb unter den Reis rühren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.