

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 29. Mai 2020 ▪
“Warenkorb: Loup de mer / Granny-Smith-Apfel / Quinoa“ mit Björn Freitag



Robin Pietsch

Loup de mer mit Quinotto, Fenchelsalat und Apfel-Gurken-Petersilien-Saft

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Wolfsbarschfilets, mit Haut
 1 EL Butter
 1 Knoblauchzehe
 2 Zweige Thymian
 ½ TL Korianderkörner
 ½ TL Fenchelsamen
 Neutrales Öl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 50 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Filets waschen und trockentupfen. Öl in eine Pfanne geben und den Wolfsbarsch auf der Hautseite in das kalte Öl legen und anbraten. Dann in der Pfanne im Ofen warmhalten.

Knoblauch abziehen und andrücken. Koriander- und Fenchelsamen in einem Mörser andrücken. Thymian abrausen und trockenwedeln.

Die Pfanne mit den Filets nochmals auf den Herd geben, Butter, Knoblauch, Thymianzweige, Koriander, etwas Zucker und Fenchelsamen zugeben und damit arrosieren. Erst kurz vor dem Anrichten die Filets umdrehen. Erneut arrosieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Quinotto:

150 g Quinoa
 1 Schalotte
 ½ Knoblauchzehe
 1 Zitrone
 75 g Parmesan
 1 EL Butter
 200 ml Gemüsefond
 125 ml trockener Weißwein
 4 Zweige Petersilie
 Olivenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in Öl glasig anschwitzen. Quinoa zugeben und nochmals kurz andünsten. Mit Gemüsefond und Weißwein mehrfach ablöschen, bis der Quinoa eine bissfeste bzw. schlotzige Konsistenz hat.

Zitrone waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Dann halbieren, auspressen und Saft auffangen. Petersilie abrausen, trockenwedeln und hacken. Parmesan reiben.

Butter, etwas Zitronensaft- und abrieb, sowie Petersilie zu dem Quinoa geben, mit Parmesan abbinden und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Fenchelsalat:

150 g Babyfenchel
 1 Limette
 1 EL Butter
 2 EL Honig
 20 ml Weißweinessig
 1 Spritzer Olivenöl
 7 Koriandersamen
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fenchel waschen, trockentupfen, in grobe Würfel schneiden und mit Butter und Honig in einer Pfanne anschwitzen.

Limette waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Dann halbieren, auspressen und Saft auffangen. Fenchel mit Weißweinessig und etwas Limettensaft- und abrieb ablöschen und kurz einreduzieren.

Koriandersamen im Mörser zermahlen. Mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und Koriandersamen abschmecken.

Für den Saft: Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Äpfel und Gurke waschen und trockentupfen. Gurke, 2-3 Granny Smith Äpfel, Petersilie und Äpfel entsaften und durch ein Passiertuch geben. Mit etwas 1 Limette Honig und Limettensaft abschmecken.
100 g Petersilie
Honig, nach Bedarf

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren. Den Apfel-Gurken-Petersilien-Saft in einem Glas daneben stellen.