

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 11. März 2022 ▪
Finalgericht von Cornelia Poletto



Loup de mer auf Frühlingsrisotto alla minestrone mit Basilikumpesto

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Filets vom
Wolfsbarsch mit Haut, à ca. 180 g
1 Knoblauchzehe
1 TL Butter
2 Zweige Thymian
2 EL bestes Olivenöl
Pink Salt Flakes, zum Würzen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Fischfilets trockentupfen, die Haut einritzen und die Filets mit Salz würzen. Olivenöl in eine heiße Pfanne geben. Die trockengetupften Fischfilets auf der eingeritzten Hautseite darin knusprig braten. Je nach Dicke des Filets für ca. 1-2 Minuten auf der einen Seite braten, danach wenden. Nach dem Wenden Butter, Knoblauchzehe und Thymian hinzugeben. Nach erneuten 1-2 Minuten Bratzeit mit Pink Salt Flakes und Pfeffer würzen und die Filets aus der Pfanne nehmen.



**PROFI
TIPP**

Laut WWF ist der **Loup de mer (Wolfsbarsch)** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand: Februar 2022):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Nordsee (IVb-c), Irische See (VIIa), Ärmelkanal und Keltische See (VIIId-h), Nördliche und mittlere Biskaya (VIIIa-b) (Wildfang: Handleinen und Angelleinen)
- 1. Wahl: BIO oder ASC Label (Aquakultur)



**PROFI
TIPP**

Ist der Fisch frisch, zieht er sich beim Braten in der Pfanne schnell zusammen. Um dies zu vermeiden, sollten Sie die Hautseite des Fisches vor dem Braten leicht einritzen.

Für das Risotto:

180 g Carnaroli Reis
300 g frische
Gartengemüse, z.B.
Karotten, Zucchini, Erbsen,
Spargel
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
20 g Butter
50 ml Weißwein
ca. 1 L Gemüsefond
Eiswasser, zum Abschrecken

Gemüse waschen und putzen. Gemüse würfeln oder in Segmente schneiden. Die eine Hälfte der Gemüse für den Risottoansatz verwenden, die andere Hälfte in kochendem Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und beiseitestellen.

Schalotte und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Die Schalotten- und Knoblauchwürfel in der schäumenden Butter in einem Topf glasig anschwitzen. Die rohen Gemüsewürfel dazugeben und kurz mit anschwitzen. Den Risottoreis ungewaschen dazugeben und mit anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen.

In der Zwischenzeit Gemüsefond aufkochen. Den Reis mit heißem Gemüsefond aufgießen, sodass dieser gerade bedeckt ist. Alles bei schwacher Hitze offen köcheln lassen, bis der Reis die Flüssigkeit komplett aufgenommen hat. Erneut Gemüsefond angießen und das Risotto dabei durchrühren. So weiterverfahren, bis der Reis nach 25 Minuten al dente gegart ist.



PROFI TIPP

Risotto-Reis sollten Sie immer ungewaschen verarbeitet, denn die Reisstärke, die an den Körnern haftet, verleiht dem Risotto von Beginn an eine leichte Bindung und Cremigkeit.

Außerdem ist es bei einem Risotto wichtig, dass es immer mit heißem Fond aufgegossen wird, damit der Garvorgang nicht unterbrochen wird.

Für das Pesto:

50 g Basilikum
1 Knoblauchzehe
20 g Pinienkerne
30 g Parmesan
ca. 70 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten, herausnehmen und abkühlen lassen.

Basilikum abbrausen, trockenwedeln, die Blätter von den Stielen befreien und fein schneiden.

Basilikum, Pinienkerne und etwas Öl in einem Mörser fein zerreiben. Soviel Öl unterrühren, bis das Pesto die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Parmesan reiben und zufügen, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Knoblauch mit einem Messerrücken andrücken, abziehen und in das Pesto geben. Bis zum Servieren darin ziehen lassen.

Für die Fertigstellung:

80 g Parmesan
40 g Butter
4 Zweige glatte Petersilie
1 Zweig Thymian
1 Zweig Minze
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die beiseitegestellten Gemüse in 20 g schäumender Butter erwärmen, salzen und pfeffern.

Parmesan reiben. Das Risotto vom Herd nehmen und mit Salz, Pfeffer, der restlichen Butter und dem geriebenem Parmesan abschmecken. Petersilie, Thymian und Minze abbrausen und trockenwedeln. Thymian- und Minzblättchen von den Stielen zupfen. Dann von der Petersilie etwa 1 Esslöffel und vom Thymian und der Minze jeweils 1 Teelöffel fein hacken. Die gehackten Kräuter unter das Risotto heben.

Das Risotto auf vorgewärmten Tellern anrichten, die Fischfilets darauf gehen. Die Gemüse hübsch darum anrichten und mit Pesto fertig stellen.

Zusatzzutaten von Kamilla: Zitrone

Kamilla beträufelte den Fisch vor dem Servieren mit etwas Zitronensaft.

Zusatzzutaten von Carla: Rosmarin Zitrone Getrocknete Chili

Carla gab den Rosmarin und die getrocknete Chili in die Pfanne zum Fisch, um ihn zu aromatisieren. Das Basilikumpesto schmeckte sie mit Zitronenabrieb ab.

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 11. März 2022** ▪
Zusatzgericht von Cornelia Poletto



Minestrone alla Poletto mit Scarmorza

Zutaten für zwei Personen

Für die Minestrone:

6 Stangen weißen Spargel
 6 Stangen grünen Spargel
 1 Zucchini
 3 Stangen Staudensellerie
 4 junge Bundmöhren
 400 g Erbsen
 4 EL Saubohnenkerne
 200 g Zuckerschoten
 4 kleine festkochende
 Kartoffeln
 600 ml Gemüsefond
 2 Zweige Oregano
 2 EL Olivenöl
 Feines Meersalz, zum Würzen
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Alle Gemüse waschen und trockentupfen. Oregano abbrausen und trockenwedeln. Den weißen Spargel sowie das untere Drittel des grünen Spargels schälen und jeweils die holzigen Enden entfernen. Spargelstangen in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Zucchini je nach Größe halbieren oder vierteln und in 1 cm dickere Scheiben schneiden. Staudensellerie schälen und die Fäden ziehen. In etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Möhren schälen und in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Erbsen aus der Hülle, die Saubohnenkerne aus den Häutchen palen. Enden der Zuckerschoten abknipsen. Kartoffeln schälen, waschen und vierteln.

Einen Topf erhitzen, das Olivenöl zugeben und zunächst die Kartoffeln mit den Oreganozweigen darin andünsten. Kartoffeln salzen. Möhren, weißen und grünen Spargel hinzugeben und kurz mitdünsten. Dann mit Gemüsefond ablöschen. Nach und nach, je nach Garzeit, Zucchini, Sellerie, Erbsen, Saubohnenkerne und Zuckerschoten hinzugeben. Alles bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen. Die Minestrone mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Oreganozweige entfernen.

Für die Fertigstellung:

100 g geräucherter Scamorza
 50 g Parmesan

Scamorza in Würfel schneiden. Parmesan hobeln. Minestrone auf 2 vorgewärmten tiefen Tellern anrichten und mit Scamorza und Parmesan servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.