

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 23. September 2022 ▪  
ChampionsWeek ▪ Finalgericht von Björn Freitag



**Krosser Seesaibling mit Sauerkraut-Beurre-blanc, Pfifferling-Kartoffeltörtchen und frittiertem Sauerkraut**

Zutaten für zwei Personen

**Für den Fisch:**

400 g Seesaiblingsfilet mit Haut  
1 EL Mehl  
1 Zweig Thymian  
1 EL Rapsöl  
1 EL Butter  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Fisch etwa 10 Minuten vor Ende der Kochzeit mit Salz und Pfeffer würzen, mehlieren und dann im heißem Öl auf der Hautseite braten. Dabei evtl. noch die Haut etwas einritzen. Wenn die Haut schön kross ist, Fisch wenden und die Butter und den Thymian mit in die Pfanne geben. Nach dem Braten auf Küchenpapier abtropfen lassen.



Laut WWF sind **Saiblinge, Seesaiblinge und Bachsaiblinge** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand September 2022):

- 1. Wahl: BIO- oder ASC-Label (Aquakultur)
- 1. Wahl: Österreich, Schweiz (Aquakultur: Teichanlagen, Durchflussanlagen)
- 1. Wahl: Island (Aquakultur: Durchflussanlagen)
- 1. Wahl: Europa (Aquakultur: Kreislaufanlagen)
- 1. Wahl: Schweden (Binnenfischerei)

**Für die Beurre blanc:**

1 Schalotte  
100-200 ml Bio-Sauerkrautsaft  
100-200 ml Frischkäse  
50 g Butter  
200 ml Fischfond  
50 ml Weißwein  
Salz, aus der Mühle  
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen, in Würfel schneiden und die Hälfte in Öl anschwitzen, mit Weißwein ablöschen und köcheln lassen. Mit einem Schneebesen kalte Butter einrühren. Mit allen weiteren Zutaten auffüllen und zu einer leckeren leicht säuerlichen Sauce abschmecken.

Kurz vorm Passieren die andere Hälfte der Schalotte dazugeben und untermixen. Sauce anschließend durch ein feines Sieb passieren. Man kann sie dann mit dem Mixstab aufschäumen oder „Königsklasse“ wäre sie warm als Espuma auf den Teller zu bringen.

**Für das Törtchen:**

2 mehlig kochende Kartoffeln  
250 g Pfifferlinge  
1 Stange Frühlingslauch  
2 EL Olivenöl  
1 EL Rapsöl  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, klein schneiden und in Salzwasser kochen. Nach der Kochzeit mit Olivenöl und den Gewürzen stampfen und warm in einem kleinen Ring anrichten.

Pfifferlinge gut putzen (am besten komplett ohne Wasser arbeiten), sodass kein bisschen Sand mehr in ihnen ist. Pilze kräftig in Rapsöl anbraten und geschnittenen Lauch untermischen. Pilze im Ring auf der Kartoffelmasse anrichten und den Ring abziehen.

**Für das frittierte Sauerkraut:** Sauerkraut gut wässern, damit es nicht zu sauer ist. Mit Küchentüchern trocken pressen und in der Fritteuse bei 160 Grad kross ausbacken.  
100 g frisches Sauerkraut  
Gartenkresse  
Öl, zum Frittieren

Danach auf Küchenpapier abtropfen lassen. Gartenkresse als Garnitur verwenden.  
Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

**Zusatzzutaten von Neel:** *Neel gab etwas Sahne zu den Kartoffeln und Zitronensaft und Ahornsirup mit in die Beurre blanc.*  
Sahne  
Ahornsirup  
Zitrone

**Zusatzzutaten von Brian:** *Brian benutzte keine zusätzlichen Zutaten.*  
keine

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 23. September 2022** ▪  
ChampionsWeek ▪ **Zusatzgericht von Björn Freitag**



**Makrele auf Toast mit Paprikapüree**

Zutaten für zwei Personen

**Für die Makrele:**

- 1 frische Makrele im Ganzen
- 2 Scheiben Toastbrot
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Zweige Thymian
- 200 ml Olivenöl

Die Makrele filetieren und Gräten ziehen. Olivenöl auf kleiner Hitze erwärmen und den Fisch für ein paar Minuten hineinlegen. Rosmarin und Thymian mit dazugeben und mit Deckel verschließen. Toast in einer Pfanne ohne Fett von beiden Seiten rösten (oder im Toaster toasten). Danach entrinden und in Scheiben schneiden.



Laut WWF sind **Makrelen** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand September 2022):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27 (Handleinen und Angelleinen, Ringwaden)
- 1. Wahl: Scomber colias: Mittlerer Ostatlantik FAO 34 (Ringwaden)

**Für das Paprikapüree:**

- 2 rote Paprika
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zitrone
- 100 ml Pflanzenöl
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten abziehen und grob hacken. In Pflanzenöl anbraten. Paprika schälen, vierteln und mitdazugeben. Ein halbes Glas Wasser dazugeben. Mit Paprikapulver würzen. Knoblauch abziehen in Scheiben schneiden und mitdazugeben. Spitzer Zitrone unterrühren und mit Pfeffer würzen und mixen.

**Für die Garnitur:**

- 100 g Ricotta
- Kresse
- Edelsüßes Paprikapulver

Ricotta in einen Spritzbeutel füllen. Kresse abzupfen.

Das Toast auf einen Teller setzen, Fisch in Stücken darauf verteilen. Spritzer Ricotta und Paprikapüree auf Toast oder daneben setzen, mit Kresse und Paprikapulver garnieren und servieren.