

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 16. Juni 2023** ▪
Finalgericht von Johann Lafer



**Finkenwerder Scholle mit Speck, Kartoffel-
 Meerrettichpüree und Rote Bete**

Zutaten für zwei Personen

Für die Scholle:

2 küchenfertige Schollen, je 400 g
 150 g Bauchspeck
 6 Scheiben Bacon
 Butterschmalz, zum Braten
 ½ Bund Petersilie
 2 EL Mehl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schollen innen und außen unter kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Die Fische auf der dunklen Oberseite mehrmals schräg zur Mittelgräte hin einschneiden.

Bauchspeck würfeln, die Baconscheiben in dünne Streifen schneiden. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen.

Schollen auf beiden Seiten mit Mehl besieben. Anschließend in die Pfanne geben und auf beiden Seiten bei schwacher Hitze mindestens je 5 Minuten knusprig braten.

Bauchspeck und Bacon in einer zweiten Pfanne auslassen und pfeffern. Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Die Blätter abzupfen, hacken und unter den Speck mischen.

Die Schollen auf vorgewärmte Teller gleiten lassen und den Speck darauf anrichten.



Laut WWF ist die **Scholle** nur bedingt zu empfehlen. Wenn sie auf dem Teller landet, dann sollte sie aus folgenden Fanggebieten stammen (Stand Mai 2023):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Nordsee und Skagerrak (4, 20) Grundscherbrettnetze, Snurrewaden, Schottische Wadennetze, Elektrokurren
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Kattegat, Öresund und westliche Ostsee (21-23), Norwegische See (2), Grundscherbrettnetze
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27, Stellnetze-Kiemennetze
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Ärmelkanal und Südküste Irlands (7.f, g), Schottische Wadennetze

Für das Püree:

300 g mehlig kochende Kartoffeln
 25 g frischer Meerrettich
 ½ Zitrone, davon Saft
 25 g Butter
 75 ml Sahne
 50 ml Milch
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in Salzwasser weichgaren. Abgießen und zweimal durch eine Kartoffelpresse in einen Topf drücken. Butter würfeln und untermischen.

Milch mit 50 ml Sahne aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und unter das Püree rühren. 25 ml Sahne halbsteif schlagen und mit dem fein geriebenen Meerrettich und Zitronensaft kurz vor dem Servieren unterheben.

Für die Rote Bete:
 2 Knollen Rote Bete
 75 g zarte Salatblätter
 1 Schalotte
 1 EL Kürbiskerne
 1 EL Kümmelsamen
 1-2 EL Himbeeressig
 1 EL Walnussöl
 1 EL Sonnenblumenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rote Bete in Wasser mit Kümmelsamen und Salz garen. Etwas abkühlen lassen und schälen, dann in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Schalotten abziehen und fein würfeln.

Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten darin ohne Farbe 2 Minuten andünsten, mit Himbeeressig ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Sud vom Herd nehmen, das Walnussöl unterschlagen und noch heiß mit den Rote-Bete-Scheiben mischen. 10 Minuten ziehen lassen. Rote-Bete-Scheiben auf Tellern auslegen, das Püree darauf verteilen. Salatblätter in dem restlichen Dressing marinieren und auf dem Püree verteilen. Kürbiskernen hacken und über das Püree streuen.



**PROFI
TIPP**

Schneiden Sie den unteren Teil (Strunk) der Roten Bete vor dem Kochen nicht ab, ansonsten verliert sie ihre intensive, rote Farbe.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Zusatzzutaten von Amelie:
 Orange
 Fenchelsamen
 Puderzucker

Die Kürbiskerne, die für den Rote-Bete-Salat vorgesehen waren, zerkleinerte Amelie in einem Multizerkleinerer und karamellisierte diese in einer Pfanne mit Puderzucker und Fenchelsamen. Mit Orangensaft und Orangenabrieb schmeckte sie die Rote Bete ab.

Zusatzzutaten von Anu:
 Orange
 Gemahlene, braune Senfsaat
 Pinienkerne

Anu schmeckte die Rote Bete mit Orangensaft, Orangenabrieb und Senfsaat ab. Die Pinienkerne röstete sie an und streute sie vor dem Servieren über die Rote Bete.

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 16. Juni 2023** ▪
Zusatzgericht von Johann Lafer



Seezunge mit Nordseekrabben und jungem Spinat

Zutaten für zwei Personen

Für die Seezunge mit Krabben:

1 Seezunge
 100 g Nordseekrabben
 250 g Butter
 1 Zweig glatte Petersilie
 70 g Semola
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Seezunge von der Haut befreien. Mit einer Küchenschere die Schwanzflosse, Flossensaum/Seitengräten und Fettränder abschneiden. Butter in einen Topf geben und solange schmelzen, bis sich die Molke trennt. Auf diese Weise die Butter klären und schließlich durch ein Passiertuch abseihen. Topf für den Spinat aufgestellt lassen. Seezungenfilet von beiden Seiten mit Semola bestreuen. Kurz beiseitestellen. Seezunge in etwas geklärter Butter gleichmäßig anbraten. Fisch mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und den Herd ausschalten. Krabben in die warme Pfanne geben und in der restlichen Butter schwenken. Petersilie hacken und zu den Krabben geben. Alles auf der Seezunge anrichten.



Laut WWF ist die **Seezunge** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand April 2023):

- 1. Wahl: Europa (Aquakultur: Kreislaufanlagen)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Nordsee (IV), Ärmelkanal (VIIId-e), Biskaya (XIIIa-b), Portugiesische Küste (9a) (Wildfang: Stellnetze-Kiemennetze)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Skagerrak, Kattegat (IIIa) und westliche Ostsee (20-24) (Wildfang: Grundscherbrettnetze, Stellnetze-Kiemennetze)
- 2. Wahl: Europa (Aquakultur: Durchflusssysteme)

Laut WWF sind **Nordseekrabben** nur bedingt zu empfehlen. Wenn sie auf dem Teller landen, dann aus folgendem Gebiet (Stand April 2023):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Nordsee (4), Baumkurren

Für den Spinat:

100 g Babyspinat
 2 kleine Schalotten
 2 Knoblauchzehen
 50 g geklärte Butter (s.o.)
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spinat putzen. Schalotten und Knoblauch abziehen und sehr fein schneiden. Schalotten und Knoblauch in den Topf geben, in dem zuvor die Butter geklärt wurde. Etwas geklärte Butter hinzugeben und Schalotten und Knoblauch glasig anschwitzen. Ansatz mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Spinat hineingeben und leicht zusammenfallen lassen.

Für die Garnitur:

1 Zitrone

Zitrone in Spalten schneiden und zum Fisch servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.