

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 11. März 2020** ▪
Tagesmotto „Aus dem Meer“ mit Johann Lafer



Markus Döring

Konfiert Kabeljau mit Kartoffelwürfeln und Fenchel-Orangen-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für den Kabeljau:

2 Kabeljaurückenfilets à 250 g, ohne Haut
 1 Zitrone
 2 Zweige Thymian
 400 ml Olivenöl
 Fleur de Sel, zum Würzen
 Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 60 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zitrone in Scheiben schneiden. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Öl mit Thymian und Zitrone in einem Topf auf 60 Grad erwärmen. Kabeljau waschen und trocken tupfen, in eine kleine Auflaufform legen und mit dem Öl übergießen. Im Backofen für 10 Minuten garen. Fisch aus dem Öl nehmen, abtupfen und mit Fleur de Sel und weißem Pfeffer würzen.

Für die Kartoffelwürfel:

4 große festkochende Kartoffeln
 Öl, zum Frittieren
 Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in gleichmäßige mundgerechte Würfel schneiden. In heißem Öl bei 170 Grad goldbraun frittieren. Mit Salz würzen.

Für den Fenchel-Orangen-Salat:

1 Knolle Fenchel mit Fenchelgrün
 1 Orange
 ½ EL Honig
 ½ EL neutrales Öl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Orange filetieren und den Saft auffangen. Den Saft mit Salz, Pfeffer und Honig verrühren. Das Fenchelgrün entfernen, abbrausen und trockenwedeln. Den Fenchel halbieren und in dünne Streifen schneiden. Fenchel mit den Orangenfilets, etwas Fenchelgrün und der Marinade vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.