

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 11. März 2024  
Leibgericht mit Nelson Müller



Tung Nguyen

**Gebratenes Kabeljaufilet mit Petersilien-Pesto, Kartoffelpüree, glasierten Möhren und grünem Spargel**

Zutaten für zwei Personen

**Für das Zanderfilet:**

400 g Kabeljaufilet mit Haut  
1 Knoblauchzehe  
1 Butterflocke  
1 Zweig Rosmarin  
Mehl, zum Mehlieren  
Olivenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Fischfilet trockentupfen und anschließend nur die Hautseite mit Salz einreiben und mit Mehl mehlieren.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Fischfilet auf der Hautseite goldbraun braten. Kurz vor dem Servieren wenden. Knoblauchzehe andrücken. Butter, Rosmarin und Knoblauch hinzugeben und den Fisch in der Butter aromatisieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für das Pesto:**

1 Bund Petersilie  
1 Knoblauchzehe  
50 g Parmesan  
50 g geschälte Mandeln  
200 ml Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Parmesan reiben. Petersilie waschen und trockenwedeln. Mandeln auf ein Backblech mit Backpapier geben und im Ofen 10 Minuten rösten. Knoblauch abziehen. Petersilie, Parmesan, Olivenöl und Knoblauch in einem Mixer mixen und mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für das Kartoffelpüree:**

300 g mehlig kochende Kartoffeln  
50 g Parmesan  
100 g Butter  
100 ml Sahne  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in Salzwasser garen. Anschließend abtropfen und die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken. Mit Butter und Sahne zu einem Püree verarbeiten. Parmesan reiben. Püree mit Parmesan, Muskatnuss und Salz abschmecken.

**Für die Möhren:**

4 Bundmöhren mit Grün  
1 Zitrone, Saft  
Butter, zum Braten  
Zucker, zum Karamellisieren  
Salz, aus der Mühle

Möhren schälen, in Salzwasser blanchieren und eiskalt abschrecken.

Möhren anschließend halbieren. Butter in einer Pfanne zerlassen, Möhren hinzugeben und mit etwas Zucker karamellisieren. Zum Schluss mit etwas Zitronensaft abschmecken.

**Für den Spargel:**  
6 Stangen grüner Spargel  
Pflanzenöl, zum Abschmecken  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spargel waschen, trockentupfen, das untere Drittel abschneiden und nach Bedarf schälen. Spargel in Salzwasser blanchieren und anschließend eiskalt abschrecken. Mit Salz, Pfeffer und Pflanzenöl abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **Kabeljau** nur als zweite Wahl aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand März 2024):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Barentssee, Norwegische See, Spitzbergen, Bäreninsel („Nordostarktis" - ICES 1,2) (Langleinen, Stellnetze-Kiemennetze)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island (ICES 5.a) (Langleinen, Grundschieppnetze)
- 2. Wahl: Nordpazifik FAO 61, 67: Beringsee (USA) (Wildfang)