

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 07. Mai 2024** ▪
Vorspeise mit Alexander Kumptner



Lisa Jacobs

Gruß aus dem Norden: Gegrillter Porree mit Krabben-Ziegenkäse-Dip, gebratenem Saiblingsfilet und geröstetem Sylter Landbrot

Zutaten für zwei Personen

Für den Porree:

2 große, dicke Stangen Porree mit
 Wurzel

Den Backofen auf Grillfunktion vorheizen.

Porree waschen, grobes Grün abschneiden, halbieren, gut wässern und anschließend trockentupfen. Halbierter Porreestange auf ein Backblech legen und im Backofen auf oberster Stufe ca. 10 Minuten grillen, bis das Gemüse außen schwarz und innen weich ist. Dabei immer wieder drehen.

Für die Füllung:

50 g küchenfertige Krabben
 ¼ säuerlicher Apfel
 1 kleine Stange Frühlingslauch
 2 kleine Cornichons
 ½ Zitrone, Saft & Zesten
 50 g milder Ziegenfrischkäse
 25 g Schmand
 25 g Crème fraîche
 1 EL Sahne
 ½ TL flüssiger Honig
 2-3 Zweige Dill
 2-3 Halme Schnittlauch
 1 Prise Chiliflocken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Apfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und reiben. Frühlingslauch putzen und in feine Röllchen schneiden. Cornichons fein würfeln. Zitrone heiß abspülen und Schale abreiben, dann Saft auspressen. Dill und Schnittlauch hacken bzw. in Röllchen schneiden, sodass es 1 TL ergibt. Apfel, Cornichons, Zitronensaft, Zitronenabrieb, Ziegenfrischkäse, Schmand, Crème fraîche, Sahne, Honig, Dill und Schnittlauch verrühren. Mit Chili, Salz und Pfeffer abschmecken. Krabben unterheben. Gegrillten Porree vorsichtig längs einschneiden und Krabben-Ziegenkäse-Masse einfüllen. Mit Frühlingslauch bestreuen.

Für das Saiblingsfilet:

50 g küchenfertiges Saiblingsfilet, mit
 Haut, ohne Gräten
 1 Knolle frischer Knoblauch
 Butter, zum Braten
 1 Zweig Thymian
 Mehl, zum Mehlieren
 Rapsöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Öl erhitzen. Thymian und angedrückten, ungeschälten Knoblauch hinzugeben und braten.

Fischfilet salzen, pfeffern, in Mehl wenden und abklopfen. Goldbraun auf der Haut braten, dabei die Oberseite immer wieder mit dem heißen Öl begießen.

Für das Brot:

2 Scheiben Sylter Landbrot
 1 Knoblauchzehe
 Butter, zum Braten

Brotscheiben mit Knoblauch einreiben und mit wenig Butter in einer Pfanne rösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF empfiehlt es sich **Nordseekrabben** aus folgenden Fanggebieten zu kaufen (Stand Mai 2024):

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

Laut WWF empfiehlt es sich **Saibling** aus folgenden Fanggebieten zu kaufen (Stand Mai 2024):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Europa, Aquakultur: Kreislaufanlagen
- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island, Aquakultur: Durchflussanlagen
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Europa, Aquakultur: Teichanlagen