

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 21. April 2021** ▪
Tagesmotto „Unterirdisch“ mit Björn Freitag



Lisa Franz

Selleriepüree, junge Möhrchen und Rote-Bete-Sauce mit Kabeljau aus dem Ofen

Zutaten für zwei Personen

Für den Kabeljau:

150 g Kabeljaurückenfilet, mit Haut
 1 Knoblauchzehe
 2 EL Rosinen
 1 Schuss Olivenöl
 2 Zweige Rosmarin
 2 Zweige Thymian
 Butter, zum Anschwitzen
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 150 Grad Umluft vorheizen und einen weiteren auf 185 Grad Umluft vorheizen.

Knoblauch anschneiden. Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Kabeljau waschen, trockentupfen, in 3 identische Stücke schneiden und in eine ofenfeste Backform geben. Fisch mit Olivenöl, Knoblauch, Salz, Pfeffer, Rosmarin und Thymian verfeinern und gut einmassieren. Fisch für 15-20 Minuten bei 160 Grad im Ofen garen.

Rosinen in Butter anschwitzen, bis sie prall sind und am Ende auf dem Fisch verteilen. Haut je nach Geschmack hinterher abziehen oder nicht.



Um den Kabeljau bedenkenlos genießen zu können, sollte der Fisch laut Verbraucherzentrale Hamburg aus folgenden Fanggebieten stammen:
Atlantischer Kabeljau: FAO 27 Nordostatlantik (MSC, Naturland) oder FAO 27 Nordostatlantik – Barentssee/Norwegische See (Nicht-MSC)
Pazifischer Kabeljau: FAO 60 Nordwestpazifik (MSC) oder FAO 67 Nordostpazifik (MSC).

Für die Sauce:

1 rohe Rote Bete
 1 Schalotte
 1 Knoblauchzehe
 1 Zitrone
 1 EL Tafel-Meerrettich, aus dem Glas
 50 ml Sahne
 50 ml Weißwein
 50 ml Rote-Bete-Saft
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Knoblauch abziehen und pressen. Schalotte abziehen und in grobe Stücke schneiden.

Schalotte und Knoblauch in Öl anschwitzen. Mit Wein, Rote-Bete-Saft und Zitronensaft ablöschen. 5 Minuten vor sich hinköcheln lassen. Sahne und Meerrettich hinzugeben. Sauce durch ein Sieb passieren. Rote Bete schälen, raspeln, zur Sauce geben und diese nochmals aufkochen, sodass eine sämige Konsistenz entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Flüssigkeit, die sich während des Garens vom Fisch gebildet hat, kann man je nach Geschmack auch hinzufügen.

Für das Püree:

¼ Knollensellerie
 1 rote Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 1 Zitrone
 1 Stück Ingwer
 2 EL Tafel-Meerrettich, aus dem Glas
 50 ml Sahne
 100 ml Weißwein
 Olivenöl, zum Anschwitzen

Zwiebel abziehen, in feine Würfel schneiden und in einem mit Olivenöl befüllten Topf kurz anschwitzen. In der Zwischenzeit Knollensellerie schälen und in grobe Stücke schneiden. Sellerie dann zu den Zwiebeln geben und ebenso für ein paar Minuten erhitzen. Mit Wein ablöschen. Das Gemüse darf jetzt wieder für ein paar Minuten vor sich hin köcheln.

Mit etwas Wasser bedecken und für ca. 15 Minuten bei mittlerer Temperatur vor sich hin köcheln lassen. Wenn die Zeit um ist, Wasser abgießen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Ingwer schälen und reiben. Knoblauch abziehen und auch reiben. Ingwer, Knoblauch, Meerrettich, Zitronensaft und Sahne mit zum Sellerie geben.

Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Alles zu einem feinen Püree pürieren. Um das Püree feiner zu bekommen, kann man es nach Wunsch nochmal durch ein Sieb lassen.

Für die Möhren:
3 junge Karotten
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone
1 TL Zatar Gewürzmischung
1 TL Harissa
2 Zweige Thymian
Olivenöl, zum Marinieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Karotten waschen, trockentupfen und halbieren. Knoblauch abziehen und anschneiden. Thymian abbrausen, trockenwedeln und hacken. Zitrone waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Karotten mit Olivenöl, Knoblauch, Salz, Pfeffer, Zatar, Harissa und Thymian vermengen. Das Ganze für 25 Minuten bei 185 Grad in den Ofen geben. Karotten zum Schluss mit etwas Zitronenabrieb verfeinern.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.