

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 07. März 2024 ▪
Tagesmotto „Ausgebacken“ mit Cornelia Poletto



Marcel Kramer

Fish & Chips mit Sauce tartare und Erbsen-Basilikum-Stampf

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:

500 g Kabeljaufilet, ohne Haut
3 Eier
150 ml Bier
80 g Maismehl + Weizenmehl, zum Mehlieren
80 g Maisstärke
1 TL Backpulver
1 Msp. Kurkuma
Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen. Die Fritteuse auf 160 Grad vorheizen. In einem großen Topf Öl auf 175 Grad erhitzen.

Zwei Eier trennen und Eiweiße in eine Schüssel geben, eine Prise Salz hinzufügen und mit dem Handrührgerät zu Eischnee steifschlagen. In einer zweiten Schüssel Mehl, Stärke, Backpulver, etwas Salz, ein Vollei, Kurkuma und Bier mit dem Schneebesen zu einem dickflüssigen Bierteig verrühren. Fisch auf Gräten überprüfen, säubern, gut trockentupfen, in vier gleiche Stücke teilen, mit Salz würzen und anschließend mehlieren. Überschüssiges Mehl abklopfen, portionsweise durch Bierteig ziehen und in das heiße Fett im Topf geben. Für etwa 4-5 Minuten goldbraun und knusprig ausbacken. Anschließend abtropfen lassen und im vorgeheizten Ofen bis zum Servieren warmstellen. Dabei einen Kochlöffel zwischen Ofen und -tür klemmen, damit die Flüssigkeit verdampft und der Teig nicht aufweicht.

Für die Chips:

2 große mehligkochende Kartoffeln
Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren
Meersalzflöckchen, zum Garnieren

Kartoffeln schälen und in etwa 1 cm dicke Streifen schneiden. Unter kaltem, fließendem Wasser auswaschen, bis das Wasser klar ist. Dann nochmal 10 Minuten in einer Schüssel mit Wasser wässern. Kartoffeln abgießen und mit einem Küchentuch gut trockentupfen. Für etwa 6 Minuten in vorgeheizter Fritteuse frittieren und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Öl dann auf 180 Grad erhitzen und Chips nochmals 3-4 Minuten frittieren, im Frittierkorb abtropfen lassen und ausschließlich mit Salz würzen.

Für den Erbsen-Basilikum-Stampf:

200 g TK-Erbsen
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
½ Zitrone, Saft
1 EL Butter
250 ml Geflügelfond
1 Bund Basilikum
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Geflügelfond in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in Butter in einem zweiten Topf anschwitzen. Erbsen hinzufügen und kurz mit anschwitzen lassen. Einige Esslöffel des erhitzten Fonds hinzufügen und Erbsen für ein paar Minuten im offenen Topf weichkochen lassen. Basilikum hinzufügen. Die Hälfte der Flüssigkeit abgießen. Dann Erbsen und Basilikum mit einem Stabmixer grob pürieren. Je nach Konsistenz mit Fond strecken. Mit Salz, Pfeffer und ggf. etwas Zitronensaft abschmecken und in einer Dipschale servieren.

Für die Sauce tartare:
2-3 Gewürzgurken + 1 EL
Gurkenwasser
1-2 TL Kapern
½ Zitrone, Saft
2 EL Joghurt
3 Eier
1 TL Senf
1 Bund Schnittlauch
150-200 ml Rapsöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ein Ei in kochendem Wasser 8 Minuten hart kochen. Andere Eier trennen und Eigelbe, Senf, etwas Zitronensaft und etwas Öl in einen schlanken Messbecher geben und mit einem Stabmixer so lange vorsichtig aufmixen, bis eine Emulsion entsteht. Anschließend nach und nach das weitere Öl hinzufügen und zu einer Mayonnaise aufmixen. Mit Gurkenwasser und Joghurt zu einer Sauce tartare verlängern. Hartgekochtes Ei pellen. Ei, Gurken, Kapern und Schnittlauch fein schneiden, zu der Sauce geben und alles mit Salz, Pfeffer und restlichem Zitronensaft abschmecken.



Laut WWF ist der **Kabeljau** nur bedingt zu empfehlen. Wenn er auf dem Teller landet, dann sollte er aus folgenden Fanggebieten stammen (Februar 2024):

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

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.