

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 19. April 2024 ▪
ChampionsWeek ▪ "Finalgericht" von Cornelia Poletto



Seeteufel à la bordelaise auf gegrilltem Zucchini-Mosaik mit Basilikum-Pesto

Zutaten für zwei Personen

Für die Kruste:

1 Romatomate
1 Zitrone, Abrieb
30 g Parmesan
50 g Butter
50 g Pankobrösel
4 Zweige Estragon
2 Zweige Petersilie
2 Zweige Thymian
4 Zweige Kerbel
2 Zweige Basilikum
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
Salz, aus der Mühle
Eiswasser

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Parmesan reiben. Butter in einer großen Pfanne schmelzen und die Pankobrösel darin gleichmäßig goldgelb rösten. Kräuter abbrausen, trockenwedeln und die Stiele entfernen. Blättchen fein hacken. Tomate einritzen, kurz in kochendem Wasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und die Haut entfernen. Tomate vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Tomatenfilets in feine Würfel schneiden. Mit Küchenkrepp trocken tupfen und mit den vorbereiteten Kräutern und dem Parmesan unter die Pankobrösel mischen. Mit Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Pesto:

1 Knoblauchzehe
25 g Parmesan
20 g Pinienkerne
50 g Basilikum
Ca. 70 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Basilikum abbrausen, trockenwedeln die Blätter von den Stielen befreien und feinschneiden. Basilikum, Pinienkerne und etwas Öl im Mörser fein zerreiben. Nach und nach mehr Öl unterrühren, bis das Pesto die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Parmesan fein reiben, zufügen und das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Knoblauchzehe abziehen und mit einem Messerrücken andrücken, kleinhacken und zufügen.

Für den Seeteufel:

2 Seeteufelfilets à 150 g, ohne Haut
1 TL Butter
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Filets kalt abbrausen und mit Küchenkrepp vorsichtig trockentupfen.

Eine Pfanne erhitzen, die Fischfilets salzen und in dem Olivenöl kurz von beiden Seiten anbraten. Die angebratenen Fischfilets in eine gebutterte Auflaufform setzen. Bordelaisekruste gleichmäßig auf den Filets verteilen und auf mittlerer Schiene etwa 15 Minuten im Ofen gratinieren.

Für das Zucchini-Mosaik:

1 grüne Zucchini
1 gelbe Zucchini
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zucchini waschen und längst in jeweils acht dünne Scheiben aufschneiden. In einer Grillpfanne mit etwas Olivenöl von beiden Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und warmhalten.

Die Zucchini-Scheiben mosaikartig auf zwei vorgewärmten Tellern anrichten. Den gratinierten Seeteufel darauf anrichten, mit dem Pesto fertig stellen und servieren.

Zusatzzutaten von Sabine:

keine

Zusatzzutaten von Tung:

1 TL Piment d'Espelette

Mit Piment d'Espelette würzte Tung die Zucchini.



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

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Kantabrische See und Portugiesische Küste (ICES 8.c, 9.a), Island (ICES 5.a), Bisaka (ICES 8.a-d), Stellnetze-Kiemennetze, Grundlangleinen
- 2. Wahl: Südostatlantik FAO 47: Südafrika, Grundschieppnetze