

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 17. Oktober 2022** ▪  
**Leibgericht mit Johann Lafer**



**Cordula Pollok**

**Fischsuppe mit geröstetem Baguette und Knoblauch-Mayonnaise**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Fischsuppe:**

- 6 entdarmte Riesengarnelen ohne Kopf mit Schale
- 2 Karotten
- 1 Selleriestange mit Grün
- 1 Lauchstange
- 2 Tomaten
- 1 Fenchel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 1 Chilischote
- 1 Scheibe Ingwer
- 500 ml Fischfond
- 150 ml trockenen Weißwein (Riesling)
- 1 EL Krustentierpaste
- 1 EL Tomatenmark
- 50-100 ml Wermut
- 20 ml Anisschnaps
- 1 TL Fenchelsamen
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 1 Lorbeerblatt
- 4 Pimentkörner
- 1 TL Kräuter der Provence
- ½ TL Piment d`Espelette
- 1 TL Rosenpaprikapulver
- 80 g Butter
- 2 Zweige glatte Petersilie
- 4 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 230 Grad Umluft vorheizen.

Garnelen waschen, schälen und beiseitelegen. Karotten schälen und klein schneiden. Sellerie inklusive Grün und Lauch klein schneiden. Tomaten vierteln. Fenchel klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken.

Die Garnelen-Schalen mit dem kleingeschnittenen Gemüse in einem großen Topf in Olivenöl bei mittlerer Hitze anschwitzen. Chili klein schneiden und mit Kräuter der Provence, Ingwer, Fenchelsamen, Pfefferkörner, Paprikapulver, Lorbeer und Pimentkörnern in den Topf geben. Tomatenmark und Krustentierpaste dazugeben und mit anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen. Leicht reduzieren und mit Wermut und Fischfond auffüllen. Den Sud ohne Deckel kochen lassen. Nach 20 min alles durch ein Sieb in einen anderen Topf geben und mit Meersalz und Pfeffer sowie Piment d`Espelette würzen. Anisschnaps mit Butter abschließend untermischen. Petersilie kleinschneiden und als Garnitur verwenden.



Laut WWF ist die tropische **Garnele** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand September 2022):

- 1. Wahl: Südostasien: Aquakultur (Zucht in Zero-Input Systemen)
- 1. Wahl: Thailand: Aquakultur (Teichanlagen, Rosenberg-Süßwassergarnele (*Macrobrachium rosenbergii*))
- 1. Wahl: Europa: Aquakultur (Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie, White Tiger Garnele (*Penaeus vannamei*))

**Für die Einlage:**

250 g Kabeljaurückenfilet, ohne Haut  
 250 g Lachsfilet, ohne Haut  
 1 Knoblauchzehe  
 1 Zweig Thymian  
 1 Zweig Rosmarin  
 1 EL Butter  
 1 EL Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fischfilets und die schon fertig geschälten Garnelen mit Salz und Pfeffer und Zitronenabrieb würzen. Garnelen in einer Pfanne mit Thymian, Rosmarin und abgezogenem Knoblauch anbraten. Fischfilets kurz in Butter und Olivenöl in der heißen Pfanne schwenken, auf Teller geben und mit der heißen Fischsuppe übergießen.



Aufgrund von Überfischung und abnehmenden Beständen kategorisiert WWF den **Kabeljau** nicht als „Gute Wahl“, sondern lediglich „2. Wahl“ (Stand: Januar 2022):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Barentssee (I), Norwegische See (II) -Küstennahe Fischerei (Stellnetze, Langleinen)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Belte und Sunde (IIIb & IIIc), Westlich von Bornholm (IIId.24), Zentrale Nordsee (IVb) (Stellnetze)

Sollten Sie **Lachs** verarbeiten wollen, dann greifen Sie auf pazifischen und atlantischen Lachs zurück. Laut WWF sind Fische aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand September 2022):

- 1. Wahl (pazifischer Lachs): Nordostpazifik FAO 67: Alaska (Wildfang)
- 1. Wahl (atlantischer Lachs): ASC label (Aquakultur) und BIO (Aquakultur)

**Für die Mayonnaise:**

1 frische französische Knoblauchzehe  
 1 Zitrone  
 1 Ei  
 1 EL Dijonsenf  
 250 ml neutrales Pflanzenöl  
 1 Msp. Piment d`Espelette  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone halbieren und 1 EL Saft mit Ei, Senf und Öl in einem hohen Mixbecher mit dem Pürierstab bei mittlerer bis hoher Geschwindigkeit zu einer Mayonnaise verarbeiten. Knoblauch abziehen und erst zum Schluss dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette würzen.

**Für die Beilage:**

½ Baguette

Scheiben vom Baguette schräg schneiden. Scheiben auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Ofen bräunen.

**Für die Garnitur:**

1 Zitrone

Schale der Zitrone reiben und anschließend in Scheiben schneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.