

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 20. September 2021** ▪
Leibgericht mit Cornelia Poletto



Stefanie Golüke

Kabeljau mit Sesam-Honig-Kruste, Kokos-Graupen und buntem Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Kruste:

25 g weiße Sesamsaat
 20 g flüssiger Honig
 15 g Butter
 1 ½ EL Fischfond
 1 TL Sojasauce

Den Backofen auf 220 Grad Grillfunktion vorheizen.

Honig, Butter, Fischfond und Sojasauce zusammen in einem Topf solange einköcheln lassen, bis eine dickflüssige, zähe Masse entstanden ist. Anschließend den Sesam zufügen und die Masse leicht abkühlen lassen.

Für den Kabeljau:

2 Kabeljaufilets, ohne Haut
 1 Zitrone
 Mehl, zum Mehlieren
 1 Msp. Chiliflocken
 Olivenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Fisch kurz abspülen und trockentupfen. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und etwas Chili würzen, dann leicht mehlieren und im heißen Olivenöl von beiden Seiten scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und dünn mit der Sesammasse bestreichen. Dann den Fisch im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene ca. 5 Minuten goldbraun gratinieren.



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

Für das Graupen-Kokos-Risotto:

50 g Graupen
 1 Limette
 15 g Butter
 1 EL Sahne
 125 ml Kokosmilch
 75 ml Fischfond
 5 Zweige Koriander
 1 EL Olivenöl
 Orangenblütensalz, zum Würzen
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Graupen mit Fischfond und Kokosmilch aufsetzen und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen. Dabei öfter umrühren. Dann zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten quellen lassen.

Limette unter heißem Wasser abspülen, die Schale einer Hälfte abreiben, dann halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Sahne steif schlagen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Graupen mit Orangenblütensalz, Pfeffer, Limettensaft und –abrieb sowie Olivenöl abschmecken. Mit gehacktem Koriander, Butter und geschlagener Sahne verfeinern.

Für den Salat:
50 g bunte Salatmischung (z.B.
Feldsalat, Mangold, Rucola, Frisée)
1 gelbe Paprikaschote
3 kleine Cocktailtomaten
1 Möhre
¼ Gurke
1 rote Zwiebel

Für das Dressing:
2 EL weißer Balsamicoessig
2 EL Limonen-Öl
1 TL flüssiger Honig
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur:
2 Zweige Koriander

Salat verlesen, waschen und trockenschleudern. Paprika abbrausen, trockentupfen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien, dann klein schneiden. Tomaten abbrausen, trockentupfen und vierteln. Möhre schälen und klein schneiden. Gurke ebenfalls klein schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Salat, Paprika, Tomaten, Möhre, Gurke und Zwiebel vorsichtig vermengen.

Balsamicoessig, Limonen-Öl und Honig verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Dressing kurz vor dem Servieren mit dem Salat vermengen.

Koriander abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und diese für die Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.