

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 21. Oktober 2025 ▪
„Rezepte-Tausch“ mit Cornelia Poletto



Lara Maria Klewin kocht das Gericht von Marie-Louise Hüneke

Auf der Haut gebratenes Steinbuttfilet mit Remoulade, Ofengemüse und Karottenstroh

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Steinbuttfilets à 150 g, mit Haut
 1 Zitrone, Saft
 Butter, zum Anbraten
 Olivenöl, zum Anbraten
 Mehl, zum Bestäuben
 2 Zweige Thymian
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Filets mit Zitronensaft beträufeln. Fisch trockentupfen, würzen und in Mehl wenden. In 3-5 EL heißem Olivenöl anbraten. Thymian hinzugeben. Fischfilets von jeder Seite ca. 3 Minuten anbraten und warm stellen.

Für die Remoulade:

1 Gewürzgurke
 1 Schalotte
 ¼ Zitrone, Saft
 2 Eier
 100 g Ricotta
 ½ EL Essig
 ½ EL Senf
 150 ml neutrales Öl
 4 Zweige glatte Petersilie
 ½ EL getrockneter Estragon
 8 g Zucker
 ½ TL Salz
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen. Ein Ei hart kochen. Mayonnaise aus dem rohen Ei, Öl, Senf, Essig, Zucker und Zitronensaft herstellen. Schalotte, Kräuter, Gurke und das gekochte Ei in einem Blitzhacker zerkleinern und zur Mayonnaise geben. Ricotta hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Ofengemüse:

250 g Fenchel
 150 g Knollensellerie
 100 g Karotten
 ½ Bund Frühlingszwiebel
 2 EL Olivenöl
 1 Zweig Thymian
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fenchel putzen und in Schnitze schneiden.

Sellerie, Karotten und Frühlingszwiebeln schälen bzw. putzen und in 5 cm lange Stängel schneiden.

Alles in eine Schüssel geben und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer ordentlich vermengen. Backpapier auf das Ofenblech legen. Gemüse darauf verteilen. Thymian dazulegen und im Backofen ca. 20 Minuten garen.

Für das Stroh: Fritteuse auf 170 Grad erhitzen. Karotten schälen, in feine Streifen schneiden, frittieren und anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. Salzen.

Für die Garnitur: Das Gericht mit Kresse und Zitronenzeste garnieren.

1 Beet Kresse
1 Zitrone, Abrieb

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist der **Steinbutt** aus folgenden Gebieten zu empfehlen:
(Stand: Oktober 2025)

- 1. Wahl: Niederlande, Frankreich, Aquakultur: Kreislaufanlagen
- 2. Wahl: Europa, Aquakultur: Durchflussanlagen
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Nordsee (ICES 4), Wildfang: Stellnetze-Kiemennetze