

- Die Küchenschlacht – Menü am 10. Oktober 2025 -
Zusatzgericht von Robin Pietsch



Für die Ceviche:

150 g Heilbuttfilet, ohne Haut
 100 g Küchenfertig Garnelen, ohne Schale, entdarmt
 $\frac{1}{2}$ Salatgurke
 1 rote Zwiebel
 $\frac{1}{2}$ reife Mango
 1 Zitrone, Saft & Abrieb
 1 Limette, Saft & Abrieb
 2 EL Mirin
 2 EL Ponzusauce
 1 TL Yuzusatz
 1 EL Sojasauce
 1 TL Sesamöl
 $\frac{1}{2}$ Bund Koriander
 Salz, aus der Mühle

Für die Garnitur:

1 TL Forellenkaviar
 1 TL Crispy-Chili-Öl



Ceviche von Heilbutt und Garnele

Zutaten für zwei Personen

Die Zitrone und Limette auspressen, den Saft durch ein Sieb auffangen. Mit Mirin, Ponzusauce, Yuzusatz, Sojasauce und Sesamöl verrühren. Mit Salz abschmecken. Falls die Marinade zu sauer ist, etwas mehr Mirin für die Süße hinzufügen.

Heilbutt in grobe Würfel schneiden. Garnelen ggf. entdarmen und klein schneiden. Mango schälen und grob würfeln. Koriander hacken. Gurke klein schneiden, Zwiebel abziehen und klein schneiden.

Alle vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben, die Marinade darüber gießen und 5–6 Minuten ziehen lassen. Mit Zitronen- und Limettenabrieb verfeinern.

Ceviche mit Forellenkaviar und Crispy-Chili-Öl garnieren und servieren.

Laut WWF ist **Heilbutt nur bedingt** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand September 2025*):

- 2. Wahl: Norwegen, Aquakultur: Netzkäfiganlagen
- 2. Wahl: Nordostpazifik FAO 67, Nordwestatlantik FAO 21, Wildfang: Grundlangleinen

Laut WWF sind tropische **Garnelen** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand September 2025*):

- 1. Wahl: Vietnam, Aquakultur: Bio-Aquakultur, White Tiger Garnele (*Penaeus vannamei*) und Tiger-Garnele (*Penaeus monodon*)
- 1. Wahl: Europa, Aquakultur: Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie