

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 08. Juni 2026 ▪
ChampionsWeek ▪ "Alliterationen" mit Zora Klipp



Tim Bierwirth

**Knusprige Kaninchenrolle mit Kaffeesahnesauce,
Karottenstreifen und knusprigen Kichererbsen**

Zutaten für zwei Personen

Für die Kaninchenrolle:

300 g Schnitzfleisch vom Kaninchen,
alternativ ausgelöster Kaninchenrücken
und Bauch
4 Eier
200 g Butter
200 g Sahne
100 g Kürbiskerne
100 g Panko
Mehl, zum Mehlieren
1 Bund Thymian
3 Blätter Salbei
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 220°C Umluft vorheizen.

Fleisch leicht plattieren und salzen.

Thymianblättchen abzupfen und mit Salbei fein hacken. Sahne leicht anschlagen (nicht steif) und mit Kräutern mischen.

Fleisch dünn mit der Kräutersahne bestreichen, dann eng zunächst in Frischhalte-, dann in Alufolie zu einer Rolle eindrehen.

Bei ca. 75–80 °C im Wasserbad oder Dampf je nach Dicke ca. 25-35 Minuten garziehen lassen. Anschließend die Rolle von den Folien befreien und trocken tupfen.

Kürbiskerne hacken und mit Panko vermischen. Eine Panierstraße aus Mehl, verquirlten Eier und der Kürbiskern-Panko-Mischung aufstellen. Die Fleischrolle erst im Mehl, dann im Ei und schließlich in der Kürbiskern-Panko-Mischung wälzen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und die Rolle rundum goldbraun braten. Kurz ruhen lassen und vor dem Servieren in Medaillons schneiden.

Für die Sauce:

4 Schalotten
2 Knoblauchzehen
1 Chilischote
2 Limetten, Abrieb & Saft
Butter, zum Braten
200 ml Sahne
Weißwein, zum Ablöschen
1-2 EL gemahlener Kaffee
50 g Kaffeebohnen
1 Bund Thymian
50 g Grüne Pfefferkörner
1-2 Lorbeerblätter

Schalotten und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in Butter glasig anschwitzen. Chili fein schneiden und zugeben. Gemahlene Kaffeebohnen dazugeben. Mit Weißwein ablöschen. Lorbeer, Grünen Pfeffer und Thymian zugeben. Etwas später Kaffeebohnen zugeben, kurz ziehen lassen. Sahne angießen und reduzieren lassen. Mit Limettenabrieb und etwas Saft fein abschmecken. Sauce passieren.

Für die Karottenstreifen:

3-4 große Karotte
50 g Kombu-Alge
50 g Bonitoflocken
50 ml Mirin
50 ml Sake
50 ml Sojasauce
50 ml Weißweinessig
50 g Zucker

Wasser und Kombu-Alge langsam erwärmen (nicht kochen). Kombu Alge herausnehmen, Bonito zugeben, ziehen lassen, dann die entstandene Dashi-Brühe abseihen.

Dashi mit Mirin, Sake, Sojasauce, Essig und Zucker verrühren.

Karotte schälen und in feine Streifen schneiden oder hobeln. Kurz bissfest blanchieren, dann mit Dashi-Sud marinieren. Solange wie möglich ziehen lassen.

Für die Kichererbsen:

300 g Kichererbsen, aus der Dose
2 Limetten, Saft & Abrieb
Olivenöl, zum Beträufeln
Salz, aus der Mühle

Kichererbsen sehr gut trocknen. Mit etwas Öl und Salz mischen.

Im heißen Ofen ca. 20-30 Minuten rösten, zwischendurch verrühren.

Nach dem Backen mit Limettenabrieb und -saft abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Rebecca Buchmüller

Grüne Gnocchi in Gorgonzolasauce mit Grünspargel und Graslauchöl

Zutaten für zwei Personen

Für die Gnocchi:

300 g mehligkochende Kartoffel
60 g frischer Spinat
Butter, zum Braten
150 g Weizenmehl
½ TL Salz

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Kartoffeln kleinschneiden, weichkochen und durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Spinat gut waschen und trockenschleudern. Mehl mit dem Spinat in einem Multizerkleinerer zerkleinern und zur Kartoffelmasse geben. Salz hinzufügen und kneten. Bei Bedarf mehr Mehl hinzufügen bis der Teig nicht mehr an den Fingern klebt. Teig teilen und zu einer Rolle formen. Ca. 2 cm lange Stücke abschneiden und mithilfe eines Gnocchibretts in die klassische Form bringen. Gnocchi in reichlich kochendem Salzwasser ziehen lassen. Sobald sie an der Wasseroberfläche schwimmen, mit einem Schaumlöffel herausheben und gut abtropfen lassen. In einer Pfanne in etwas Butter schwenken, um sie zu stabilisieren.

Für die Sauce:

2 Schalotten
100 g Gorgonzola dolce
80 ml Sahne
2 EL kalte Butter
100 ml Gemüsefond
100 ml Weißwein
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten abziehen, klein schneiden und in etwas Butter in einem Topf glasig dünsten. Mit Weißwein und Gemüsefond ablöschen und etwas reduzieren lassen. Sahne kurz miterhitzen und Topf vom Herd nehmen. Gorgonzola hinzufügen und mit einem Pürierstab so lange pürieren, bis die Sauce glatt und schaumig ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falls die Sauce noch zu dünn ist, mit kalter Butter eindicken.

Für den Spargel:

6 Stangen grüner Spargel
½ Zitrone, Abrieb & Saft
50 g Parmesan
2 EL Butter
1 TL Puderzucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spargel waschen, die untere Hälfte schälen und in eine Auflaufform legen. Butterflocken darauf geben, Puderzucker durch ein Sieb drüberstreuen, Zitronensaft und -abrieb dazugeben, etwas salzen und pfeffern und mit geriebenem Parmesan bestreuen. Auflaufform mit Alufolie dicht verschließen und 20 Minuten bei 180°C im Ofen backen.

Für das Graslauchöl:

1 Bund Schnittlauch (Graslauch)
200 ml neutrales Öl

Schnittlauch gründlich abbrausen, sorgfältig trocken tupfen und zusammen mit dem Öl in ein hohes Gefäß geben und fein pürieren. Öl anschließend in einem kleinen Topf vorsichtig auf etwa 60–70 °C erwärmen (nicht kochen), dann vom Herd ziehen und etwa 10 Minuten ziehen lassen. Danach das Öl langsam durch ein feinmaschiges Sieb, idealerweise mit einem Passiertuch oder Kaffeefilter ausgelegt, abseihen, sodass ein klares, aromatisches Öl entsteht.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Andrej Weger

Thunfisch-Tataki mit Teriyakisaucе, Tempura-Togarashi-Thaispargel und Thaibasilikum-Tomatensalat

Zutaten für zwei Personen

Für das Tataki:

300g Thunfischfilet, ohne Haut in Sashimi Qualität ca. 3-4 cm dick
3 EL heller Sesam
3 EL schwarzer Sesam
Pflanzenöl, zum Braten
Geröstetes Sesamöl, zum Braten

Den hellen und schwarzen Sesam auf einem Teller vermischen. Das Thunfischfilet von allen Seiten gleichmäßig in dem Sesam wenden. In einer Pfanne mit etwas Pflanzen- und Sesamöl erhitzen und den Thunfisch darin von allen Seiten je ca. 30 Sekunden anbraten. Thunfisch herausnehmen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Für die Teriyakisaucе:

2 Knoblauchzehen
20 g Ingwer
150 ml helle Sojasauce
50 ml dunkle Sojasauce
150 ml Sake
80 ml Mirin
2 EL Reisessig
Geröstetes Sesamöl, zum Braten
1 EL Maisstärke
3 EL brauner Zucker

Knoblauch abziehen, klein schneiden und in einem Topf in ein wenig Sesamöl hellbraun rösten.

Ingwer schälen und klein schneiden. In einem Topf Sojasauce, Sake, Mirin, Reisessig und braunen Zucker aufkochen, dann Ingwer und den gerösteten Knoblauch dazu geben. Alles zusammen 5 Minuten aufkochen lassen, damit die Sauce reduziert. Vom Herd runternehmen und kurz durchziehen lassen. Ggf. mit Stärke binden.

Für den Thaispargel in Togarashi-Tempura:

200 g Thaispargel
20 g Ingwer
1 Limette, Abrieb
1 Orange, Abrieb
1 Ei
Erdnussöl, zum Frittieren
75 g Mehl
75 g Stärke
1 Noriblatt
2 TL heller Sesam
2 TL schwarzer Sesam
½ TL gemahlene Chilipulver
½ TL gemahlener Szechuanpfeffer
Salz, aus der Mühle

Noriblatt fein zermahlen. Für die Togarashi Gewürzmischung weißen Sesam, schwarzen Sesam, Chilipulver, Szechuanpfeffer, Orangenschale, Limettenschale, Noriblatt und Ingwer vermischen. Ggf. im Mörser fein zermahlen.

Thaispargel waschen und die holzigen Enden der Stangen abschneiden. 250 ml Eiswasser mit dem Ei verrühren und anschließend durch ein Sieb das Mehl und die Stärke geben. Mit der Togarashi-Gewürzmischung verfeinern und alles zusammen vermischen. Spargel durch den Teig ziehen und bei 170 Grad für paar Minuten frittieren, bis der Spargel goldgelb ist. Anschließend auf ein Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Salat: Tomaten putzen und klein schneiden. Limette heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Thaibasilikum abbrausen, trockenwedeln und hacken. Alle Zutaten vermengen und mit Salz abschmecken.

200 g Cocktailtomaten
1 Limette, Abrieb & Saft
1 EL geröstetes Sesamöl
2-3 Zweige Thaibasilikum
Salz, aus der Mühle

Für die Garnitur: Gericht mit Erbsenkresse garnieren.
1 Beet Erbsenkresse

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF Fischratgeber ist **Thunfisch** (Echter Bonito) aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (*Stand Juni 2026*):

- 1. Wahl: Atlantik FAO 21, 27, 31, 34, 41, 47 // Westlicher und mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81 // Indischer Ozean FAO 51, 57, Handleinen und Angelleinen



Medine Tunc

Feine Fleischbällchen mit Fenchel-Fetacreme, Feigensauce und Feigenspalten

Zutaten für zwei Personen

Für die Fleischbällchen:

- 250 g Rinderhackfleisch
- 1 kleine Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Ei
- 1 EL Kaymak
- Öl, zum Anbraten
- 5-6 EL Panko
- 1-2 Zweige Petersilie
- 1 Zweig Thymian
- 1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Prise gemahlener Zimt
- Rauchsatz, zum Abschmecken
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Knoblauchzehe leicht andrücken und mit etwas Wasser in einen kleinen Topf geben. Kurz aufkochen und einige Minuten sanft köcheln lassen. So entsteht ein mildes Knoblauchwasser, das später in die Hackfleischmasse kommt und die Bällchen saftig macht, ohne zu scharf nach rohem Knoblauch zu schmecken. Danach kurz abkühlen lassen. Hackfleisch in eine Schüssel geben. Schalotte abziehen und sehr fein würfeln. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Thymianblättchen abzupfen.

Schalotte, Ei, Kaymak, Panko, Petersilie, 1 TL Thymianblättchen, Kreuzkümmel, Zimt, Rauchsatz und Pfeffer hinzufügen. Anschließend 2-3 EL vom Knoblauchwasser dazugeben. Alles vorsichtig, aber gründlich vermengen, bis eine saftige, formbare Masse entsteht. Nicht zu lange kneten, damit die Fleischbällchen zart bleiben. Aus der Masse kleine, feine Bällchen formen. Sie sollten gleichmäßig groß sein, damit sie gleichzeitig gar werden. Für einen eleganten Teller lieber mehrere kleine Bällchen formen als wenige große.

Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen. Die Fleischbällchen hineingeben und rundherum anbraten, bis sie eine schöne Farbe bekommen. Danach die Hitze reduzieren und die Bällchen sanft gar ziehen lassen. Wichtig: nicht zu heiß weiterbraten, damit sie innen saftig bleiben.

Für die Fenchel-Fetacreme:

- ½ Fenchel
- ½ Knoblauchzehe
- ½ Orange, Abrieb
- 150 g Feta
- 2 EL Crème fraîche
- Milch, zum Verrühren
- ½ TL Sojasauce
- ½ TL Agavendicksaft
- 1 TL Harissapaste
- 1-2 EL Olivenöl
- 1 Zweig Minze
- 1 Zweig Thymian
- 1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
- Rauchsatz, zum Abschmecken

Fenchel grob schneiden. Knoblauch abziehen. Orange heiß abspülen und die Schale abreiben. Thymianblättchen abzupfen.

Fenchel, Knoblauch, Orangenabrieb, Feta, Crème fraîche, etwas Milch, Sojasauce, Agavendicksaft, Olivenöl, Minze, 1 TL Thymianblättchen, Kreuzkümmel, Harissa und Rauchsatz in einen Mixer geben. Alles fein mixen, bis eine glatte, cremige Masse entsteht. Falls die Creme zu fest ist, schluckweise Milch hinzufügen. Die Creme soll streichfähig, aber nicht flüssig sein.

Für die Feigensauce: Orange halbieren und 30 ml Saft auspressen. Butter in einem kleinen Topf schmelzen. Schalotte abziehen, fein würfeln und in der Butter glasig anschwitzen. Die klein geschnittenen Feigen dazugeben und kurz mit anschwitzen, damit sie Aroma abgeben. Mit Granatapfelsaft und Orangensaft ablöschen. Balsamicoessig, Granatapfelsirup, Sojasauce, Sternanis, Zimt und etwas Salz hinzufügen. Alles bei mittlerer Hitze einkochen lassen, bis die Jus leicht dicklich, glänzend und fruchtig-konzentriert ist. Sternanis vor dem Servieren entfernen. Je nach gewünschter Optik kann der Jus rustikal bleiben oder fein passiert werden.

1 Schalotte
2-3 Feigen
1 Orange, Saft
1 EL Butter
120 ml Granatapfelsaft
1 TL dunkler Balsamicoessig
1 TL Granatapfelsirup
½ TL Sojasauce
1 Sternanis
1 Prise gemahlener Zimt
Salz, aus der Mühle

Für die Garnitur: Feige in Spalten schneiden und als Garnitur verwenden. Pistazien grob hacken und ggf. in einer trockenen Pfanne anrösten. Gericht mit Feigen, Pistazien und Minze garnieren.

1 Feige
1 EL geschälte, ungesalzene Pistazien
1 Zweig Minze

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Marcel Schwetschenau

Porree auf Palmherzpurée mit Portweinreduktion und Pilz-, „Pekanade“

Zutaten für zwei Personen

Für die Pilz-, „Pekanade“:

300 g Champignons
1-2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
2 EL Butter
100 ml Rotwein
30 ml Sojasauce
50g Pekannüsse
½ Bund Petersilie
10 g Steinpilzpulver
Piment d'Espelette, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Champignons putzen. Champignons mithilfe eines Multizerkleinerers in sehr kleine Stücke mixen. Schalotten und Knoblauch abziehen und sehr fein schneiden. Pekannüsse in kleine Stücke (max. 2mm) hacken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Den Bruch der Pekannuss in einer Auflaufform mit einem Esslöffel Butter und einer Prise Salz im Ofen bei 180°C rösten, bis die Nuss Farbe bekommt und die Butter nussig ist.

Schalotten in einer Pfanne mit etwas Butter anschwitzen, Knoblauch und Pilze hinzufügen und 2-3 Minuten Farbe annehmen lassen. Mit Rotwein und Sojasauce auffüllen und zu einer kompakten Masse einreduzieren. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer, Piment d'Espelette und dem Steinpilzpulver abschmecken. Unter die noch warme Pilzmasse die Petersilie und die gerösteten Pekannüsse ziehen.

Für den Porree:

1-2 dicke Stangen Porree
Butterschmalz, zum Braten
100 ml Geflügelfond
1 TL Senfkörner
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Porree vom oberen dunkelgrünen Teil trennen, sodass nur der kompakte weiße und hellgrüne Teil übrigbleiben. Diesen in circa 3 cm breite Stücke schneiden. Achtung: Im hellgrünen Teil kann sich Sand verstecken. Dieser muss entfernt werden. Die äußerste Schicht entfernen, da sie zäh ist.

In einer Pfanne Butterschmalz zerlassen und die Porreestücke auf der Schnittseite anbraten. Nach 3 Minuten die Stücke wenden, die Pfanne mit Fond auffüllen, Senfkörner hinzugeben, den Deckel auflegen und einige Minuten schmoren lassen. Dann den Deckel entfernen, restliche Flüssigkeit verdunsten lassen und die Stücke bei Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Palmherzpurée:

400 g Palmherzen, aus der Dose
20 g Parmesan
1 EL Butter
100 ml Sahne
50 ml Geflügelfond
Weißweinessig, zum Abschmecken
1 EL helles Mandelmus
1 TL gemahlener Piment
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butter in einem Topf nussig werden lassen. Sahne und Geflügelfond zugeben.

Palmherzen mit Wasser abspülen und in dem Butter-Sud weichkochen. Bei Bedarf Wasser hinzufügen.

Parmesan reiben. Nach Ende der Kochzeit Palmherzen pürieren, Mandelmus und Parmesan unterheben und mit Salz, Pfeffer und Piment abschmecken. Zum Schluss durch ein Sieb streichen und mit etwas Weißweinessig nach Belieben verfeinern.

Für die Portweinreduktion:

- 1 Schalotte
- 1 Passionsfrucht
- 200 ml roter Portwein
- 50 ml Aceto Balsamico
- Neutrales Öl, zum Braten
- Speisestärke, zum Abbinden
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Nelke
- 3 Zweige Thymian
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver
- Salz, aus der Mühle

Schalotte abziehen, würfeln und in Öl glasig schwitzen. Mit Portwein und Balsamico auffüllen, Lorbeer und Nelke hinzufügen und um 2/3 einreduzieren lassen bis die Flüssigkeit leicht dickflüssig wird. Kurz vor Ende der Kochzeit Thymian mitkochen. Die Flüssigkeit abseihen, bei Bedarf mit Speisestärke abbinden.

Zum Schluss die Passionsfrucht durch ein Sieb streichen und die Flüssigkeit unterheben. Mit Paprikapulver und Salz abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Tina Konietzka

Sanftes Steinbuttfilet samt Sauvignon-blanc-Sauce, seidigem Sellerie sowie Spargelsymphonie

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:

- 1 ausgenommener Steinbutt, ca. 900 g
- 6 Knoblauchzehen
- 2 Zitronen, Scheiben & Abrieb
- 100 g Butter
- Butterschmalz, zum Braten
- Rapsöl, zum Braten
- Sauvignon blanc, zum Ablöschen
- Fischfond, zum Ablöschen
- Mehl, zum Mehlieren
- 3 Zweige Thymian
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Steinbutt gründlich trockentupfen, kräftig salzen und leicht in Mehl wenden. Überschüssiges Mehl abklopfen.

In einer großen Pfanne ausreichend Butterschmalz erhitzen. Fisch zuerst auf der dunklen Seite bei hoher Hitze anbraten, bis eine gleichmäßige, goldbraune Kruste entsteht.

Knoblauch andrücken, Zitrone in Scheiben schneiden. Knoblauch, Zitronenscheiben und Thymian in die Pfanne geben, damit sie ihr Aroma an das Fett abgeben. Butter zugeben. Fisch wenden und kurz weiterbraten, dabei mit der schäumenden Butter arrosieren. Dann alles mit Weißwein und Fischfond ablöschen und den Fisch im heißen Ofen etwa 8–10 Minuten fertigbaren.

Nach dem Garen wird der Fisch aus dem Ofen genommen und kurz ruhen gelassen. Danach wird die Haut vorsichtig abgezogen und das Filet ausgelöst. Der Steinbutt sollte im Inneren saftig und leicht glasig sein. Zum Anrichten wird er mit etwas Salz, Pfeffer und fein abgeriebener Zitronenzeste vollendet.

Für die Sauvignon-Sauce:

- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zitrone, Saft
- 250 g kalte Butter
- 100 ml Sahne
- 200 ml Sauvignon blanc
- 200 ml Fischfond
- 1–2 TL milder Weißweinessig
- 1 Msp. Sojalecithin
- Salz, aus der Mühle

Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Mit Sauvignon blanc, Fischfond und Weißweinessig in einem kleinen Topf aufkochen und bei mittlerer Hitze stark reduzieren, bis nur noch etwa zwei bis drei Esslöffel Flüssigkeit vorhanden sind. Die Reduktion durch ein feines Sieb passieren.

Hitze reduzieren, dann die kalte Butter nach und nach unter ständigem Rühren in die warme, aber nicht mehr kochende Reduktion einarbeiten, bis eine fein gebundene, leicht cremige Emulsion entsteht. Sahne einrühren. Sauce mit etwas Salz und Zitronensaft abschmecken. Vor dem Servieren mit Sojalecithin aufmixen.

Für das Selleriepüree:

- 1 kleiner Knollensellerie
- 1 Zitrone, Saft
- 60 g kalte Butter
- 300 ml Sahne
- 200 ml Milch
- Muskatnuss, zum Reiben
- Salz, aus der Mühle

Sellerie schälen, würfeln und in einem Topf mit Sahne, Milch und einer Prise Salz sanft weichgaren. Wichtig ist, dass er nicht nur bissfest, sondern wirklich weich ist, damit später ein perfektes Püree entsteht. Masse sehr fein pürieren, idealerweise mindestens 1-2 Minuten, damit eine glatte Textur entsteht. Anschließend das Püree durch ein Sieb streichen und alles mit Salz, Muskat und einem kleinen Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Für den Spargel: Weißen Spargel sorgfältig schälen und holzige Enden abschneiden.
6 Stangen weißer Spargel Grünen Spargel nur im unteren Drittel schälen, Enden ebenfalls
6 Stangen grüner Spargel wegschneiden.
1 Knoblauchzehe In einem Topf Wasser mit Salz, etwas Zucker, Butter und einem Spritzer
1 Zitrone, Saft Zitronensaft zum Kochen bringen. Hitze reduzieren, weißen Spargel
1 TL Butter hineingeben und sanft ziehen lassen. Je nach Dicke beträgt die Garzeit
1 Prise Zucker etwa 8-10 Minuten.
Salz, aus der Mühle Grünen Spargel separat in leicht gesalzenem Wasser für etwa 3-5
Minuten garen.
Vor dem Servieren grünen und weißen Spargel in Butter schwenken und
leicht salzen.

Für die Garnitur: Gericht mit Zitronenabrieb, Dill und rosa Pfeffer garnieren.
1 Zitrone, Abrieb
1-2 Zweige Dill
Rosa Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF Fischratgeber ist **Steinbutt** aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (*Stand Juni 2026*):

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