

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 24. November 2025 ▪
 Jahresfinale ▪ "11 Zutaten" mit Cornelia Poletto

Luisas 11 Zutaten:

1. Steinbutt
2. Kaisergranatkarkassen
3. Rote Linsen
4. Fenchel
5. Cherrytomaten
6. Butter
7. Sahne
8. Pastis
9. Zitronensaftkonzentrat
10. Estragon
11. Zucker

„Geschenkte“ Zutaten: Pflanzenöl, Leitungswasser, Salz und schwarzer Pfeffer



Luisa Wendt

Gebratener Steinbutt mit Krustentierschaum, Estragon-Öl, Fenchelsalat, Linsencreme und karamellisierten Tomaten

Zutaten für zwei Personen

Für den Steinbutt:

2 Steinbutts, ohne Haut
 Butter, zum Braten
 Neutrales Öl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Den Fisch schön zuschneiden, abtupfen und von beiden Seiten leicht salzen. Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen, bis die Butter zu schäumen beginnt.

Den Fisch in die Pfanne legen und während des Bratens arrosieren (mit heißem Fett übergießen). Nach 1 Minute wenden und kurz weiterbraten. Danach auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Krustentierschaum:

mind. 4 Kaisergranatkarkassen mit
 Köpfen
 ½ Fenchel
 12 rote Cherrytomaten
 ca. 150 g kalte Butter + Butter, zum
 Braten
 ca. 150 ml kalte Sahne
 150 ml Pastis
 ca. 200 ml Zitronensaftkonzentrat
 Neutrales Öl, zum Braten
 3 EL Zucker

Kaisergranatkarkassen bei 200 Grad für 7 Minuten im Ofen rösten.

Fenchel und Tomaten putzen, klein schneiden und in einem Topf mit Öl und Butter goldbraun anschwitzen. Die gerösteten Karkassen hinzufügen und mit Pastis ablöschen. Mit einem Flambierbrenner flambieren, anschließend mit ca. 400 ml Wasser und Zitronensaftkonzentrat aufgießen, bis die Karkassen knapp bedeckt sind. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen und die Flüssigkeit auf etwa die Hälfte reduzieren.

Danach die Masse inklusive Karkassen kurz im Mixer anmixen und durch ein feines Tuch in eine Stielkasserolette abseihen. Die Flüssigkeit nochmals leicht reduzieren, auf 80 Grad Celsius abkühlen lassen und kurz vor dem Anrichten mit kalter Sahne und kalter Butter aufmontieren. Anschließend schaumig mixen.

1 EL Salz
1 TL Pfeffer
Ca. 400 ml Wasser

Für das Estragon-Öl:

1 Bund frischen Estragon
500 ml neutrales Öl
1 Prise Salz

Estragon grob hacken. Alle Zutaten zusammen 8 Minuten im Standmixer pürieren, anschließend durch ein Tuch über kaltem Wasser abseihen und in Spritzflasche füllen.

Für den Fenchelsalat:

½ Fenchel
2 EL Zitronensaftkonzentrat
2 EL neutrales Öl
1 TL Zucker
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer

Fenchel fein hobeln und in einer Schale mit den restlichen Zutaten gut verkneten. Den Salat anschließend zu einem kleinen Nest aufdrehen und mit Fenchelgrün garnieren.

Für die Linsencreme:

240 g rote Linsen
150 ml Zitronensaftkonzentrat
150 g Butter
200 ml Sahne
3 EL Zucker
2 EL Salz
1 TL Pfeffer

Linsen mit einem Liter heißen Wasser, Zitronensaftkonzentrat, Salz und Pfeffer in einem Topf mit großer Grundfläche etwa 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend Butter und Sahne hinzufügen und weitere 15 Minuten unter regelmäßigm Rühren kochen.

Die heiße Masse in den Standmixer geben und zu einer glatten, spritzfähigen Creme mixen. Falls nötig, mit etwas Wasser oder Sahne die Konsistenz anpassen. Mit Zucker abschmecken. Bis zum Anrichten warmhalten und dann in Spritzbeutel füllen.

Tipp: Wenn die Linsen vorher in heißem Wasser eingeweicht werden, verkürzt sich die Garzeit um etwa 5 Minuten.

Für die karamellisierten Tomaten:

20 Cherrytomaten
100 ml Pastis
1 TL Zucker

Tomaten mit Pastis in einer Pfanne erhitzen und flambieren. Zucker hinzufügen und weiter erhitzen, bis die Flüssigkeit verdampft ist und die Tomaten zu karamellisieren beginnen. Danach auf Backpapier legen und im Ofen bei 200 Grad etwa 10 Minuten weiterschmoren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **Steinbutt** aus folgenden Fanggebieten 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

Laut WWF ist **Kaisergranat** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand Oktober 2025):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27, Reusen (Fallen)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Skagerrak (FU3), Kattegat (FU4), Grundsleppnetze