

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 10. September 2026 ▪**
Tagesmotto „Fisch & Meeresfrüchte“ mit Cornelia Poletto



Walter Handschuch

Gebratenes Steinbuttfilet mit Krabben-Dijonsenf-Sauce, Petersilien-Röstkartoffeln und zweierlei Kraut

Zutaten für zwei Personen

Für den Steinbutt:

2 kleine Steinbuttfilets ohne Haut à 200 g
 ½ Limette, Saft
 ½ Zitrone, Saft
 Butter, zum Braten
 Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Fischfilet mit Salz und Pfeffer würzen und in Butter und Öl von beiden Seiten kurz anbraten. Anschließend kurz in der Pfanne ziehen lassen, bis der Fisch gar ist. Den Fisch mit Limetten und Zitronensaft abschmecken.

Für die Krabben-Senf-Sauce:

100 g gepulte, gekochte Nordseekrabben
 350 g Schalotten
 250 ml Sahne
 Butter, zum Braten
 100 g milder Dijonsenf
 100 ml trockener Riesling
 250 ml Geflügelfond
 50 g Senfkörner
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten abziehen und fein würfeln. Anschließend zusammen mit den Senfkörnern kurz in Butter braten. Geflügelfond angießen und zwei Esslöffel Senf hinzugeben. Das Ganze einkochen lassen. Anschließend mit der Sahne aufgießen und mit etwas Riesling abschmecken. Krabben erst kurz vor dem Servieren in die Sauce geben.

Für die Kartoffeln:

500 g festkochende Kartoffeln
 Butter, zum Schwenken
 1 Bund glatte Petersilie
 Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, halbieren und in Salzwasser garkochen. Anschließend abgießen, ausdampfen lassen und in Butter goldgelb anbraten. Vor dem Servieren mit geschnittener Petersilie verfeinern.

Für das Sauerkraut:

500 g mildes Sauerkraut
1 Schalotte
1 grüner Apfel
1 TL Honig
20 ml Apfelsaft
100 ml trockener Riesling
Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren und
Braten
1 Lorbeerblatt
5 Wacholderbeeren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

100 g lange Sauerkrautstreifen aus dem Sauerkraut sortieren und diese auf einem Küchentuch gut abtropfen lassen. Anschließend in Pflanzenöl knusprig frittieren.

Schalotte abziehen und fein würfeln. In Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schalottenwürfel darin glasig anschwitzen. Sauerkraut hinzugeben und kurz mitbraten. Mit Riesling und Apfelsaft ablöschen, Lorbeer und Wacholder hinzugeben und einkochen lassen. Kurz vor der Fertigstellung den Apfel in das Sauerkraut reiben und mit Honig abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



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

- 1. Wahl: Niederlande, Frankreich, Aquakultur: Kreislaufanlagen