

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 09. Oktober 2025 ▪**
Tagesmotto „Mariniert“ mit Robin Pietsch



Margarete Krämer-Of

**Heilbutt in Kräuter-Marinade mit Pinienkern-Salsa,
Blumenkohlcreme und orientalisch marinierten
Blumenkohlröschen**

Zutaten für zwei Personen

Für den Heilbutt:

2 Heilbuttfilets à 150g, ohne Haut
 1 EL Olivenöl
 ½ Bund glatte Petersilie
 ½ Bund Koriander
 1 Prise gemahlener Koriander
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Petersilie und Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Gemahlenen Koriander, Petersilie, Koriander und Olivenöl vermischen, in eine kleinere Schale geben und die Fischfilets darin marinieren. Bis 6-7 Minuten vor dem Servieren ziehen lassen. Dann den Fisch in eine lauwarme Pfanne geben und im Ofen ca. 4-5 Minuten (je nach Dicke der Filets) garen. Dann herausnehmen und auf die Teller geben.

Für die Pinienkern-Salsa:

1 kleine Stange Staudensellerie
 ½ rote milde Chilischote
 6 entsteinte Kalamata-Oliven
 1 EL Kapern + 1 EL Kapernwasser
 1 große Schalotte
 ½ Limette, Saft & Abrieb
 4 entsteinte Datteln
 2 EL Olivenöl
 30 g Pinienkerne
 1 Zweig Petersilie
 1 Zweig Koriander
 5 Fäden Safran
 1 Prise Pul Biber Flocken
 Piment d'Espelette, zum Abschmecken
 1 Prise Xanthan
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen. Mit Staudensellerie und der Chili fein würfeln. Alles mit Pinienkernen zusammen leicht rösten.

Datteln, Kapern, Petersilie, Koriander und Oliven klein schneiden, zugeben und ganz kurz mit garen.

Safranfäden in kochendem Wasser einweichen. Dann Safranfäden mitsamt Safranwasser in die Pfanne geben. Würzen.

Xanthan mit 50 ml Wasser mischen. ½ TL davon zugeben, gut verrühren und kühl stellen.

Für die Blumenkohlcreme:

½ Kopf Blumenkohl
 ½ Zitrone, Saft
 300 ml Vollmilch
 30 ml Sahne
 25 g Butter
 Scharfe Chilisaucе, zum Abschmecken
 1 Lorbeerblatt
 1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
 Salz, aus der Mühle
 Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Die Röschen des Kohls kleinschneiden. 10 Blumenkohlröschen beiseitelegen.

Den zerteilten Blumenkohl in einen hohen Topf mit kleinem Durchmesser geben, mit dem Lorbeerblatt in der Milch und der Sahne 15-20 Minuten garen. Aufpassen, dass die Milch-Sahne-Mischung nicht überkocht. Butter in einen Topf geben und schmelzen.

Sobald der Kohl weich ist, alles durch ein Sieb gießen, dabei die Milch-Sahne-Mischung aufbewahren. Lorbeerblatt entfernen. Rest mit dem Stabmixer gut pürieren. Ggf. durch ein Sieb streichen. Dann die Milch nach und nach hinzufügen bis das Püree die richtige Konsistenz hat. Geschmolzene Butter zufügen. Creme mit etwas Zitronensaft, Chilisaucе, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Blumenkohlröschen:

Blumenkohlröschen, von oben
 ½ Zitrone, Saft
 ½ Ei
 125 ml eiskaltes Mineralwasser
 2 EL Ponzusauce
 2 EL Sonnenblumenöl +
 Sonnenblumenöl, zum Frittieren
 50 g Mehl
 50 g Stärke
 2 Prisen gemahlener Kreuzkümmel
 2 Prisen gemahlener Kurkuma
 2 Prisen Ras el-Hanout
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

1 TL Zitronensaft auspressen. Zitronensaft, Öl, Ponzusauce, einer Prise Kreuzkümmel, Ras el-Hanout, einer Prise Kurkuma und eine Prise Salz mischen.

Blumenkohlröschen kurz in gut gesalzenem Wasser blanchieren, damit sie die Marinade besser aufnehmen. Abgießen und in der Marinade mindestens 15 Minuten marinieren, danach mit Küchenpapier abtupfen. Tempurateig aus Mehl, Stärke, Mineralwasser, einer Prise Kreuzkümmel, einer Prise Kurkuma und verrührtem Ei herstellen. Blumenkohlröschen durch den Tempura Teig ziehen. In Sonnenblumenöl ca. 7 Minuten bei 170 Grad frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten 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: Grundangleinen