

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



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 fertigaren.

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