

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 18. August 2025** ▪  
**Leibgericht mit Nelson Müller**



**Beate Heine**

**Seeteufel alla Saltimbocca mit Erbsenstampf, Kräuter-Öl  
und Möhren-Apfel-Rohkost**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Seeteufel:**

300 g küchenfertiges Seeteufelfilet,  
ohne Haut  
4 Scheiben Parmaschinken  
4 Blätter Salbei  
Pflanzenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Seeteufelfilet waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Salbeiblätter auf die Mitte des Fisches legen und mit Parmaschinken umwickeln. Öl in einer Bratpfanne erhitzen und den Seeteufel goldgelb darin braten. Je nach Dicke des Fisches kann das 5-10 Minuten dauern. Zwischendurch mit dem Pfannenwender wenden.

**Für den Erbsenstampf:**

300 g aufgetaute TK-Erbsen  
¼ Zitrone, Saft  
50-100 ml Sahne  
1 EL Butter  
Salz, aus der Mühle

Butter in einem Topf schmelzen. Erbsen und Sahne hineingeben, vermengen, auf kleiner Stufe köcheln bis die Erbsen gar sind. Anschließend mit dem Pürierstab pürieren und mit Salz und Zitrone abschmecken.

**Für die Möhren-Apfel-Rohkost:**

2 mittlere Möhren  
1 grüner Apfel  
1 Limette, Saft  
1 kleines Stück Ingwer, ca. 3 cm  
2 Zweige Minze  
1-2 EL Walnusskerne  
1 TL Agavendicksaft  
2 EL Walnussöl  
Chiliflocken, zum Würzen

Möhren schälen, mit einer Küchenreibe fein reiben und in eine Schüssel geben. Apfel waschen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Apfel und Möhre vermengen und den Saft einer Limette hinzugeben. Ingwer mit einem Teelöffel schälen, reiben und ebenfalls untermengen. Minze fein hacken und zum Salat geben. Mit Agavendicksaft, Chiliflocken und Walnussöl abschmecken. Walnusskerne in einer Pfanne ohne Öl rösten und den Salat damit garnieren.

**Für das Kräuter-Öl:**

¼ Zitrone, Saft  
1 Bund gemischte Kräuter  
100 ml Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kräuter in einen Mixer geben und Öl hinzugeben. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und alles fein mixen. Anschließend in eine Quetschflasche füllen und das Öl für die Garnitur verwenden.

Seeteufel-Saltimbocca und Erbsenstampf auf einem Teller anrichten. Mit dem Kräuter-Öl garnieren. Möhren-Apfel-Rohkost in eine Salatschüssel geben, mit Walnüssen garnieren und servieren.



Laut WWF ist **Seeteufel** aus folgenden Gebieten nur bedingt zu empfehlen (*Stand Juli 2025*):

- 2. Wahl Nordostatlantik FAO 27: Kantabrische See und Portugiesische Küste (ICES 8.c, 9.a), Island (ICES 5.a), Bisaka (ICES 8.a-d), Stellnetze-Kiemennetze, Grundlangleinen
- 2. Wahl Südostatlantik FAO 47: Südafrika, Grundschieppnetze