

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 27. Februar 2026** ▪
Finalgericht von Cornelia Poletto



**Seeteufel-Kotelett „Paella-Style“ mit Meeresfrüchten,
Gemüse und Safransauce**

Zutaten für zwei Personen

Für den Seeteufel:

2 Seeteufel-Koteletts à 180g, ohne Haut
 1 Knoblauchzehe
 Olivenöl, zum Braten
 4 Zweige Thymian
 Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 80 Grad Heißluft vorheizen.

Seeteufel kalt abbrausen, trocken tupfen und salzen. Knoblauch andrücken.

Wenig Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Seeteufel-Koteletts von beiden Seiten mit Farbe anbraten. Knoblauch und Thymian dazugeben und kurz mitbraten. Alles aus der Pfanne nehmen und in eine kleine Ofenform geben. Im vorgeheizten Backofen bei 80 Grad ca. 15 Minuten garen.

Für die Safransauce:

250g TK-Meeresfrüchtemix
 1 Schalotte
 2 Knoblauchzehen
 1 TL Butter
 100 ml Sahne
 200 ml Hühnerfond
 60 ml Weißwein
 40ml Wermut
 20 ml Anislikör
 Olivenöl zum Braten
 10 Safranfäden
 4 Zweige Estragon
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Meeresfrüchte auftauen, kalt abbrausen und mit Küchenkreppe trocknen. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Knoblauch in wenig Olivenöl leicht anbraten, die Meeresfrüchte dazugeben und nur kurz durchschwenken. Salzen und pfeffern. Die Meeresfrüchte aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Butter in der gleichen Pfanne aufschäumen lassen, dann Schalotte und Estragonzweige darin glasig anschwitzen. Mit Weißwein, Wermut und Anislikör ablöschen und einkochen lassen. Mit dem Hühnerfond, den Safranfäden und der Sahne aufgießen und um die Hälfte reduzieren. Es soll eine sämige Sauce entstehen. Dann alles durch ein Sieb passieren, mit Salz abschmecken und warmhalten.

Für das Gemüse:

50 g Chorizo
 2 kleine Kartoffeln
 ½ rote Paprika
 50 g TK-Erbsen
 10 Datterini-Tomaten
 50 g Queller
 1 kleine Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Kartoffeln und Paprika schälen und würfeln. Tomaten abbrausen und vierteln. Chorizo würfeln.

Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und zuerst die Kartoffelwürfel ca. 10 Minuten goldgelb anbraten, danach die Paprika und Chorizo dazugeben, bis alle Gemüse knackig gegart sind. Knoblauch- und Zwiebelwürfel dazugeben und alles durchschwenken. Queller, Erbsen und Tomaten dazugeben, nochmals durchschwenken. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Fertigstellung: Meeresfrüchte zum Gemüse geben und vorsichtig erhitzen.
2 Zweige Estragon Estragonblätter abzupfen und fein schneiden. Estragon dazugeben und
Piment d'Espelette, zum Würzen alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Salz, aus der Mühle Die Seeteufel-Koteletts aus dem Ofen nehmen, mit Salz und Piment
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle d'Espelette würzen. Gemüse-Meeresfrüchte-Mischung auf zwei Tellern
anrichten, den Seeteufel anlegen und mit der Safransauce fertigstellen.
Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Zusatzzutaten von Sabrina: *Sabrina würzte den Fisch vor dem Servieren mit Zitronenabrieb und
Zitrone, Salzflocken Salzflocken.*

Zusatzzutaten von Renato: *Renato würzte den Fisch vor dem Servieren mit Zitronenabrieb und
Zitrone, Salzflocken Salzflocken.*



Laut WWF ist **Seeteufel** nur bedingt aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand Februar 2026*):

- 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, Grundlangelinen
- 2. Wahl: Südostatlantik FAO 47: Südafrika, Grundschieppnetze