

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 02. Dezember 2025 „Rezepte-Wichteln“ mit Björn Freitag



Julika Hudson kochte ihr eigenes Gericht

Seeteufel mit brauner Butter und zweierlei Blumenkohl

Zutaten für zwei Personen

Für den Seeteufel:

300g Seeteufel, filetiert, ohne Haut
2 Knoblauchzehen
1 Zitrone, Scheiben
100 g Butter
Neutrales Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen zweiten Ofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Butter in einen Topf geben und langsam braun werden lassen.

Seeteufelhaut abziehen, säubern, salzen und zur Seite stellen. Vor Gebrauch abtupfen. Seeteufel einer heißen Pfanne in Öl für 1-2 Minuten anbraten.

Knoblauch abziehen. Von der Zitrone vier Scheiben herunterschneiden. Dann Knoblauch und Zitronenscheiben zum Fisch geben und im vorgeheizten Ofen für 10 Minuten garen. Fisch mit brauner Butter servieren.

Für das Blumenkohlpuree:

300 g Blumenkohl
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
100 ml Sahne
Butter, zum Braten
2 EL Hefeflocken
1 Prise gemahlener Koriander
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch und Schalotten abziehen, klein schneiden und in Butter anschwitzen. Blumenkohl zerkleinern, zufügen und mit Sahne ablöschen. Für 12-15 Minuten köcheln lassen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Dann Hefeflocken dazugeben und alles fein pürieren. Mit Koriander, Salz und Pfeffer abschmecken. Eventuell durch feines Sieb streichen.

Für die Blumenkohlröschen:

250 g Blumenkohlröschen
30 g geschälte Haselnüsse
30 g getrocknete Cranberrys
20 ml Olivenöl
4 TL gemahlener Kurkuma
2 TL gemahlener Kreuzkümmel
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Olivenöl mit Kurkuma, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen.

Blumenkohlröschen damit marinieren. In eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten garen. Ggf. Wasser oder Fond nach der Hälfte der Zeit angießen, ebenso Cranberrys zufügen.

Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **Seeteufel** aus folgenden Fanggebieten nur bedingt zu empfehlen (Stand Oktober 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, Grundlangeln
- 2. Wahl: Südostatlantik FAO 47: Südafrika, Grundschleppnetze