

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 13. November 2025** ▪
„3 Pflichtzutaten“ mit Robin Pietsch



Barbara Kübler

Seeteufel mit Meerrettichsauce, Rote-Bete-Risotto und Camembert-Chip mit gerösteten Haselnüssen

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:

350 g Seeteufelfilet, mit Haut
1 EL Pflanzenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Seeteufel in Portionen schneiden und salzen. Seeteufel mit 1 EL Pflanzenöl in die Pfanne geben und bei niedriger Hitze ca. 10-12 Minuten braten. Zwischendurch einmal wenden und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Sauce:

5-6 cm frischer Meerrettich
1 Schalotte
2 EL Sahne-Meerrettich
2 EL Crème fraîche
150 ml trockener Weißwein
250 ml Gemüsefond
Neutrales Öl, zum Anbraten
2 Pimentkörner
1 Lorbeerblatt
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Meerrettich schälen und ca. 2 EL reiben. Schalotte abziehen und fein würfeln. Schalotte in einer Pfanne mit Öl andünsten. Piment, Lorbeer und Weißwein hinzugeben und fast komplett einkochen lassen. Gemüsefond zugeben. Crème fraîche und Sahne-Meerrettich einrühren, dann Lorbeer und Piment entfernen. Sauce einmal aufkochen und beiseitestellen. Zum Schluss die Meerrettichsauce noch einmal erhitzen und mit einem Stabmixer schaumig mixen. Die Sauce mit frischem Meerrettich, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Risotto:

125 g Risottoreis
100 g rohe Rote Bete
100 g vorgegarte Rote Bete
1 Schalotte
1 Zitrone, Saft & Abrieb
50 g Parmesan
100 g Butter
100 ml Rote-Bete-Saft
350 ml Gemüsefond
50 ml trockener Weißwein
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gemüsefond und Rote-Bete-Saft zusammen aufkochen und beiseitestellen. Rohe Rote Bete schälen und fein würfeln. Vorgegarte Rote Bete ebenfalls fein würfeln. Schalotte abziehen und fein würfeln. In einem Topf Olivenöl erhitzen und Schalotten andünsten, Reis zugeben, kurz anschwitzen und mit Weißwein ablöschen. Reis mit etwas Rote-Bete-Sud bedecken und bei niedriger Hitze einkochen. Rohe Rote-Bete-Würfel hinzugeben. Dabei ab und zu umrühren. Danach wieder heißen Fond angießen und einkochen lassen. So lange wiederholen, bis der Reis cremig und bissfest ist. Das dauert etwa 20-25 Minuten. Gewürfelte gegarte Rote Bete untermischen. Parmesan reiben. Risotto mit Parmesan und Butter cremig rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Chip:

100 g Camembert
50 g ganze Haselnüsse
Honig, zum Beträufeln

Camembert in dünne Scheiben schneiden, auf dem Backpapier ca. 18 Minuten backen. Haselnüsse im Backofen mitrösten. Camembert mit wenig Honig beträufeln und grob gehackte Haselnüsse darüberstreuen.

Fisch und Risotto anrichten. Mit der aufgeschäumten Sauce umgießen. Mit Rote-Bete-Würfeln und Camembert-Chip garnieren.



Laut WWF ist der **Seeteufel** nur bedingt zu empfehlen (*Stand November 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: Grundschieppnetze