▪ Die Küchenschlacht – Menü am 02. November 2026 ▪
Leibgericht mit Robin Pietsch



Michael Rechel

Thunfischsteak mit Rotwein-Jus, Rotwein-Zwiebel-Konfit und Rosmarin-Drillingen

Zutaten für zwei Personen

Für den Thunfisch:
2 Thunfischsteaks, à ca. 200 g
1 EL Olivenöl
Fleur de Sel, zum Würzen
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Thunfischsteaks trocken tupfen und leicht einölen. Eine schwere Pfanne sehr stark erhitzen. Die Steaks 45-60 Sekunden pro Seite scharf anbraten. Bei etwa 3 cm Dicke sollte der Kern noch deutlich rot bis rosa sein. Anschließend mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen.

Für das Rotwein-Zwiebel-Confit:
2 rote Zwiebeln
100 ml trockener kräftiger Rotwein
1 EL dunkler Balsamicoessig
1 EL Olivenöl
1 kleiner Zweig Rosmarin
1 TL brauner Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebeln abziehen und in feine Spalten schneiden. In einem Topf in Olivenöl langsam anschwitzen, Zucker dazugeben und leicht karamellisieren. Mit Rotwein und Balsamico ablöschen, Rosmarin dazugeben und bei kleiner Hitze 15-20 Minuten weich, glänzend und leicht süßlich-sauer einkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Jus:
1 kleine Schalotte
20-25 g eiskalte Butter
150 ml trockener kräftiger Rotwein
100 ml Kalbsfond
1 TL Balsamicoessig
1 kleiner Zweig Rosmarin

Schalotte abziehen, fein würfeln, kurz anschwitzen und mit Rotwein ablöschen. Auf ca. ein Drittel reduzieren. Kalbsfond, Balsamico und Rosmarin dazugeben und nochmals kräftig reduzieren. Durch ein feines Sieb passieren. Unmittelbar vor dem Servieren erhitzen und die eiskalte Butter einmontieren. Danach nicht mehr kochen lassen.

Für die Rosmarin-Drillinge:
350-400 g kleine Drillinge
1 Knoblauchzehe
1-2 EL Olivenöl
2 Zweige Rosmarin
Grobes Meersalz, zum Abschmecken

Drillinge etwa 12 Minuten vorkochen, abgießen und ausdämpfen lassen. Anschließend halbieren.

Knoblauch abziehen und andrücken. Drillinge mit Olivenöl, Knoblauch und Rosmarin in einer Pfanne kräftig goldbraun braten und groben Meersalz abschmecken.

Für die Garnitur:
1 Zweig Rosmarin
Fleur de Sel, zum Würzen
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rosmarinnadeln abzupfen und fein hacken. Gericht mit Rosmarin, Fleur de Sel und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

PROFI TIPP

Laut WWF ist **Thunfisch (Echter Bonito)** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand Oktober 2026*):

- 1. Wahl: Atlantik FAO 21, 27, 31, 34, 41, 47 // Westlicher und mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81 // Indischer Ozean FAO 51, 57, Handleinen und Angelleinen