

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 19. Mai 2021 ▪**
Tagesmotto „Kräuterküche“ mit Alexander Kumptner



Alexander Schwindt

**Steinbutt mit Kartoffelkruste, Frankfurter Grüne Sauce,
Spargel und frittiertem Ei**

Zutaten für zwei Personen

Für den Steinbutt mit Kruste:

- 2 Steinbuttfilets ohne Haut, à 150 g
- 2 große festkochende Kartoffeln
- 1,5 Knoblauchzehen
- 1 Ei (Eigelb)
- 50 g Butter
- 1 Zweig Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 EL Olivenöl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Die Steinbuttfilets waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln schälen, waschen und zu Spaghetti drehen. Ei trennen und ein halbes Eigelb auffangen. Jeweils eine Seite der Fischfilets mit Eigelb bestreichen, Kartoffelraspel bzw. -Spaghetti darauf verteilen und gut andrücken. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fischfilets mit der Kartoffelseite nach unten vorsichtig hineinlegen und bei mittlerer Hitze so lange braten, bis die Kartoffeln goldbraun sind. Filets vorsichtig wenden. Thymian und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und mit den Knoblauchzehen in die Pfanne geben. Je nach Geschmack etwas Butter hinzugeben. Fischfilets ca. 3 Minuten braten, dann mit Salz und Pfeffer würzen.



Steinbutt sollten Sie als echte Delikatesse betrachten und nur zu besonderen Anlässen zubereiten. Laut WWF sind Steinbutte aus **europäischen Aquakulturen (gezüchtet in Durchflussanlagen)** sowie aus dem **Nordostatlantik FAO 27 Nordsee (V) (mit Bodenstellnetzen gefangen)** akzeptabel.

Die Finger sollten Sie hingegen von jenen Steinbutten lassen, die aus dem restlichen **Nordostatlantik FAO 27** Fanggebiet und aus dem **Schwarzen Meer FAO 37.4** stammen.

Für die Sauce:

- 1 Zitrone
- 200 g saure Sahne
- 200 g Crème fraîche
- 200 g Schmand
- 1 Klecks Naturjoghurt
- 1 TL Honig
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 1 EL Weißweinessig
- 1 frische Kräutermischung für Frankfurter Grüne Sauce (krause Petersilie, Kerbel, Schnittlauch, Sauerampfer, Kresse, Pimpinelle, Borretsch, ca. 300 g)
- ½ TL Salz

Kräuter abbrausen, trockenwedeln, grob vorhacken und in den Mixer geben. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Sahne, Crème fraîche, Schmand, Zitronensaft, Senf, Essig, Honig und Salz zu den Kräutern geben und alles zu einer Sauce aufmischen.

Für das Ei:

- 4 Eier (Größe M)
- 50 g glatte Petersilie

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, zwei Eier darin wachsw weich kochen und dann schälen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Ei in der gehackten Petersilie wenden. Eier dann in Mehl, den

20 g Mehl
10 EL Panko
1 L neutrales Öl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle

übrigen verquirlten Eiern und schließlich in gesalzenen Panko wenden.
Daraufhin im Öl goldgelb frittieren.

Für den Spargel:
4 Stangen grüner Spargel
1 Zitrone
1 Prise Zucker
Etwas weißer Balsamico
3 EL Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Spargel nur an den Enden schälen und gleich im Olivenöl braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Spargel so lange braten, bis er etwas Farbe nimmt. Mit Zucker und Zitronensaft abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.