

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 09. Dezember 2024** ▪  
Tagesmotto „Kindheitserinnerungen“ mit Johann Lafer



Julian Reiss

**Schlemmerfilet à la „Blankenaise“ mit Yuzu-Hollandaise  
und Spinat-Rucola-Polenta**

Zutaten für zwei Personen

**Für die Kruste:**

80 g Knochenmark, gut gewässert  
1 Schalotte  
½ Zitrone, Abrieb  
1 TL mittelscharf Senf  
3 Zweige Oregano  
3 Zweige Thymian  
3 Zweige Basilikum  
3 Zweige glatte Petersilie  
80 g Panko  
Neutrales Öl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Grill vorheizen.

Jeweils einen Zweig der Kräuter beiseitelegen. Zitronenschale abreiben. Restliche Kräuter abrausen, trockenwedeln von Stielen trennen und zusammen mit Panko in einem Multizerkleinerer klein mixen. Knochenmark in einer Pfanne farblos auslassen und nochmals im Kühlschrank kaltstellen. Schalotte abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne mit Öl andünsten. Unter die Panko-Kräutermischung rühren. Mit Salz, Pfeffer, Senf und Zitronenabrieb abschmecken. Erkaltes Knochenmark mit einem Handmixer schaumig aufschlagen. Ebenfalls mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu der Panko-Masse geben. Backpapier auf der Arbeitsfläche auslegen. Kruste darauf streichen, mit einem zweiten Backpapier bedecken und mithilfe eines Nudelholzes dünn ausstreichen. In das Gefrierfach legen.

**Für den Fisch:**

2 Steinbuttfilets, à 200 g, ohne Haut  
500 g Butter  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze schmelzen lassen, danach die Butter durch ein feines Sieb oder Passiertuch geben. Die warme, geklärte Butter mit den zur Seite gelegten Kräuterzweigen vermengen. Steinbutt mit Salz und Pfeffer würzen und in Butter bei ca. 50 Grad konfieren. Anschließend herausnehmen und Fisch jeweils mit Kruste bedecken. Im Ofen gratinieren, bis die Kruste eine leichte Farbe annimmt.

**Für die Yuzu-Hollandaise:**

100 g Butter  
1 Ei  
1 EL Yuzu-Saft  
1 EL mittelscharfer Senf  
1 Prise Cayennepfeffer  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butter schmelzen. Ei trennen und Eigelb mit Senf, Yuzu-Saft, Salz und Pfeffer in ein Wasserbad geben und mit dem Schneebesen aufschlagen. Unter ständigem Schlagen die Butter in einem dünnen Strahl einfließen lassen. Mit Cayennepfeffer abschmecken. Eiweiß schaumig schlagen und vorsichtig unterheben.

**Für die Spinat-Polenta:**

150 g Polenta  
50 g Blattspinat  
50 g Rucola, aus Deutschland und gut  
gewaschen  
1 kleine Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Butter  
100 ml Sahne  
200 ml Milch  
500 ml Fischfond  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Spinat und Rucola waschen, trockenschleudern und kleinschneiden. Butter in einem beschichteten Topf erhitzen, Zwiebel andünsten, dann Knoblauch hinzufügen und kurz mit anrösten. Mit Fischfond, Milch und Sahne aufgießen, Polenta einrühren und unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Hitze reduzieren und bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 15 Minuten ziehen lassen. Blattspinat und Rucola unterrühren und weitere 5 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Garnitur:**

30 g geröstete Kürbiskerne

Kürbiskerne im Mörser grob zerstoßen und über den Teller oder Kruste streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **Steinbutt** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen:  
(Stand Dezember 2024):

- 1. Wahl: Niederlande, Frankreich: Aquakultur: Kreislaufanlagen
- 2. Wahl Europa: Aquakultur: Durchflussanlagen
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Nordsee (ICES 4): Wildfang: Stellnetze-Kiemennetze