

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 02. Juli 2021** ▪  
**Finalgericht von Cornelia Poletto**



**Steinbuttfilet mit zweierlei Artischocke**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Artischockensud:**

4 kleine, violette Artischocken  
 300 g kleine Kartoffeln (z.B. La Ratte  
 oder Grenaille)  
 1 Zitrone  
 1 junge Knoblauchzehe  
 150 g Kirschtomaten am Stiel  
 200 ml Geflügelfond  
 30 ml Weißwein  
 50 ml Olivenöl  
 1 TL Puderzucker  
 Feines Meersalz, zum Würzen  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Die Artischocken putzen, d.h. die äußeren Blätter abzupfen, Blätterspitzen abschneiden, den Stiel bis zum Artischockenboden schälen. Die Artischocken vierteln und das „Heu“ vorsichtig entfernen. Die Kartoffeln schälen und längs vierteln. Einen Topf mit 2 EL Olivenöl erhitzen. Die Artischocken und Kartoffelviertel dazugeben, leicht salzen und pfeffern. Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden und dazugeben. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Mit dem Geflügelfond aufgießen und das Gemüse „al dente“ garen.

In der Zwischenzeit die Kirschtomaten mit 2 EL Olivenöl marinieren und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Mit etwas Puderzucker überstäuben und im Ofen 15 Minuten garen bis sie „leicht aufplatzen“.

**Für die Artischocken-Chips:**

1 kleine, violette Artischocke  
 1 Knoblauchzehe  
 1 Zweig Thymian  
 1 Zweig Estragon  
 1 Zweig Basilikum  
 1 Zweig Petersilie  
 Olivenöl, zum Anbraten  
 Feines Meersalz, zum Würzen  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Eine weitere Artischocke putzen, den Boden herausschneiden und mit dem Hobel in feine Scheiben hobeln. Die Knoblauchzehe schälen und ebenso fein hobeln.

Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Artischockenscheiben mit den Knoblauchscheiben knusprig im Öl braten.

Artischockenchips aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Kräuter abbrausen, trockenwedeln, die Blätter vom Stiel zupfen und fein schneiden. Die Artischockenchips mit den Kräutern vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den Steinbutt:**

320 g Steinbuttfilet ohne Haut  
 1 Knoblauchzehe  
 1 Zweig Thymian  
 1 EL Olivenöl

Den Fisch waschen und trockentupfen. Knoblauch abziehen und andrücken. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Olivenöl in eine heiße Pfanne geben und die Steinbuttfilets mit der Knoblauchzehe und dem Thymianzweig darin je nach Dicke des Filets für ca. 1-2 Minuten auf beiden Seiten braten.



Steinbutt sollten Sie als echte Delikatesse betrachten und nur zu besonderen Anlässen zubereiten. Laut WWF sind Fische aus europäischen Aquakulturen (Durchflussanlagen) sowie aus dem Nordostatlantik FAO 27 Nordsee (V) (Bodenstellnetz) akzeptabel.

Die Finger sollten Sie hingegen von jenen Fischen lassen, die aus den Fanggebieten Nordostatlantik FAO 27 (außer Nordsee; Fangmethoden: Bodenstellnetze, Baumkurren, Grundscherbrettnetze) und aus dem Schwarzen Meer FAO 37.4 (Bodenstellnetze) stammen.

**Für die Garnitur:** Majoran abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Oliven halbieren. Pinienkerne in einer Pfanne rösten.  
1 EL schwarze Taggiasca Oliven  
1 EL Pinienkerne  
1 Zweig Majoran  
Oliven-Fleur de Sel, zum Würzen  
Vor dem Anrichten den Artischockensud mit schwarzen Oliven, Majoranblättern, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Steinbutt mit schwarzem Oliven-Fleur de Sel würzen.

Das Artischockengemüse mit dem Sud in vorgewärmte tiefe Teller verteilen. Die Kirschtomaten vom Stiel zupfen und dazugeben. Den Steinbutt auf dem Gemüse anrichten und mit gerösteten Pinienkernen und Artischocken-Chips garnieren, anschließend servieren.

**Zusatzzutaten von Manuel:** *Manuel hat 5 Nelken in den Artischocken-Sud gegeben, darin ziehen lassen und wieder entfernt.*  
*Nelken*

**Zusatzzutaten von Katja:** *(nicht verwendet)*  
*Pistazien*

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 02. Juli 2021 ▪  
Zusatzgericht von Cornelia Poletto



**Jakobsmuscheln mit Knusper-Artischocken und Tomaten-Vinaigrette**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Knusper-Artischocken:**

1 Artischocke  
1 Knoblauchzehe  
1 Zweig Estragon  
1 Zweig Basilikum  
1 Zweig Petersilie  
1 Zweig Kerbel  
Olivenöl, zum Anbraten  
Salt flakes, zum Würzen  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Artischocken putzen, d.h. die äußeren Blätter abzupfen, Blätterspitzen abschneiden, den Stiel bis zum Artischockenboden schälen. Den Boden herausschneiden und das Heu entfernen. Den Artischockenboden mit dem Hobel in feine Scheiben schneiden. Eine Pfanne erhitzen, das Olivenöl zugeben und die Artischockenhobel knusprig im Öl braten. Die Knoblauchzehe abziehen, fein hobeln und zum Schluss zu den Artischocken geben. Alles aus der Pfanne auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen. Das Öl für die Tomaten-Vinaigrette aus der Pfanne nehmen und erstmal zur Seite stellen. Die Kräuter waschen, trockentupfen, die Blätter vom Stiel zupfen und fein schneiden. Die fertigen Artischocken-Chips mit Salt flakes und Pfeffer abschmecken und mit den Kräutern vermengen.



Da die angeschnittene Artischocke an der Luft sofort oxidiert und ihre schöne gelbe Farbe verliert, sollten Sie diese zwischendurch in Zitronenwasser oder Essigwasser einlegen.

**Für die Tomaten-Vinaigrette:**

150 g Gemischte Kräuter (z.B. Estragon, Basilikum, Kerbel, Petersilie)  
2 San Marzano Tomaten  
1 Schalotte  
2 EL Tomatenessig  
2 EL Sherry  
2 EL Alter Balsamico  
3 EL Olivenöl  
Feines Meersalz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten einritzen und kurz in kochendes Wasser geben. Haut abziehen und die Tomaten fein würfeln. Schalotte abziehen und ebenfalls fein würfeln. Das Öl der Artischocken zu der Tomaten-Schalotten-Mischung geben. Die Kräuter waschen, trockenschütteln und die Blätter fein schneiden. Mit den übrigen Zutaten vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Jakobsmuscheln:**

4 ausgelöste Jakobsmuscheln  
1 EL Olivenöl

Die Jakobsmuscheln waschen und trockentupfen. Einen Teller mit Klarsichtfolie belegen, die Jakobsmuscheln in dünne Scheiben schneiden und in Rosetten-Form auf die Folie legen. Danach die Klarsichtfolie mit der Rosette vorsichtig von dem Teller ablösen und in eine Pfanne mit Olivenöl umstürzen, so dass die Rosettenform erhalten bleibt. Jakobsmuschelrosette nur kurz in der Pfanne braten.

Zum Anrichten die Knusper-Artischocken mit den Kräutern gemischt auf vorgewärmten Tellern anrichten, die Jakobsmuschelrosette vorsichtig darauf geben und mit Salt Flakes und Pfeffer würzen. Die Tomaten-Vinaigrette darauf verteilen und servieren.



Empfehlenswert sind laut WWF Jakobsmuscheln, die aus dem Fanggebiet FAO 27, Nordostatlantik, Norwegen (IIa, IIIa, IVa) stammen und mit der Hand gesammelt werden. Außerdem wird empfohlen, beim Kauf auf das MSC-Label zu achten. Auf Jakobsmuscheln, die aus dem Nordostatlantik (FAO 27), Mittelmeer (FAO 37) sowie Nordwestpazifik (FAO 61) stammen und mit Dredgen oder Schleppnetze (Grundscherbrettnetze) gefangen werden, sollten Sie verzichten!