

Gebratenes Steinbutt-Filet, Remoulade, Ofengemüse

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Steinbuttfilets mit Haut	1 Zitrone, Saft	Butter
Oliveöl	Mehl	2 Zweige Thymian
Salz	Pfeffer	

Für die Remoulade:

1 Gewürzgurke	1 Schalotte	$\frac{1}{4}$ Zitrone, Saft
2 Eier	100 g Ricotta	$\frac{1}{2}$ EL Essig
$\frac{1}{2}$ EL Senf	150 ml neutrales Öl	4 Zwg. Petersilie
$\frac{1}{2}$ EL getrock. Estragon	8 g Zucker	Salz, Pfeffer

Für das Ofengemüse:

250 g Fenchel	150 g Knollensellerie	100 g Karotten
$\frac{1}{2}$ Bund Frühlingszwiebel	2 EL Oliveöl	1 Zweig Thymian
Salz	Pfeffer	

Für das Stroh:

2 Karotten	Salz
------------	------

Für die Garnitur:

1 Beet Kresse	1 Zitrone, Abrieb
---------------	-------------------

Für den Fisch:

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Filets mit Zitronensaft beträufeln. Fisch trockentupfen, würzen und in Mehl wenden.

In 3-5 EL heißem Oliveöl anbraten. Thymian hinzugeben.

Fischfilets von jeder Seite 3 Minuten anbraten und warm stellen.

Für die Remoulade:

Schalotte abziehen. Ein Ei hart kochen. Mayonnaise aus dem rohen Ei, Öl, Senf, Essig, Zucker und Zitronensaft herstellen. Schalotte, Kräuter, Gurke und das gekochte Ei in einem Blitzhacker zerkleinern und zur Mayonnaise geben. Ricotta hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Ofengemüse:

Fenchel putzen und in Schnitze schneiden.

Sellerie, Karotten und Frühlingszwiebeln schälen bzw. putzen und in 5 cm lange Stängel schneiden.

Alles in eine Schüssel geben und mit Oliveöl, Salz und Pfeffer ordentlich vermengen. Backpapier auf das Ofenblech legen. Gemüse darauf verteilen. Thymian dazulegen und im Backofen 20 Minuten garen.

Für das Stroh:

Fritteuse auf 170 Grad erhitzen. Karotten schälen, in feine Streifen schneiden, frittieren und anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. Salzen.

Für die Garnitur:

Das Gericht mit Kresse und Zitronenzeste garnieren.

Marie-Louise Hüneke am 21. Oktober 2025