

Steinbutt, Estragon-Öl, Fenchelsalat, Linsencreme

Für 2 Personen

Für den Steinbutt:

2 Steinbuttsfilets	Butter	Öl, Salz
--------------------	--------	----------

Für den Krustentierschaum:

4 Kaisergranatkarkassen	$\frac{1}{2}$ Fenchel	12 rote Cherrytomaten
150 g kalte Butter	150 ml kalte Sahne	150 ml Pastis
200 ml Zitronensaft	Öl	3 EL Zucker
1 EL Salz	1 TL Pfeffer	400 ml Wasser

Für das Estragon-Öl:

1 Bund Estragon	500 ml neutrales Öl	1 Prise Salz
-----------------	---------------------	--------------

Für den Fenchelsalat:

$\frac{1}{2}$ Fenchel	2 EL Zitronensaft	2 EL neutrales Öl
1 TL Zucker	1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer

Für die Linsencreme:

240 g rote Linsen	150 ml Zitronensaft	150 g Butter
200 ml Sahne	3 EL Zucker	2 EL Salz

1 TL Pfeffer

Für die Tomaten:

20 Cherrytomaten	100 ml Pastis	1 TL Zucker
------------------	---------------	-------------

Für den Steinbutt:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Den Fisch schön zuschneiden, abtupfen und von beiden Seiten leicht salzen. Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen, bis die Butter zu schäumen beginnt.

Den Fisch in die Pfanne legen und während des Bratens arrosieren (mit heißem Fett übergießen). Nach 1 Minute wenden und kurz weiterbraten.

Danach auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Krustentierschaum:

Kaisergranatkarkassen bei 200 Grad für 7 Minuten im Ofen rösten.

Fenchel und Tomaten putzen, klein schneiden und in einem Topf mit Öl und Butter goldbraun anschwitzen. Die gerösteten Karkassen hinzufügen und mit Pastis ablöschen. Mit einem Flambierbrenner flambieren, anschließend mit 400 ml Wasser und Zitronensaftkonzentrat aufgießen, bis die Karkassen knapp bedeckt sind. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen und die Flüssigkeit auf etwa die Hälfte reduzieren.

Danach die Masse inklusive Karkassen kurz im Mixer anmixen und durch ein feines Tuch in eine Stielkasserolette abseihen. Die Flüssigkeit nochmals leicht reduzieren, auf 80 Grad Celsius abkühlen lassen und kurz vor dem Anrichten mit kalter Sahne und kalter Butter aufmontieren. Anschließend schaumig mixen.

Estragon grob hacken. Alle Zutaten zusammen 8 Minuten im Standmixer pürieren, anschließend durch ein Tuch über kaltem Wasser abseihen und in Spritzflasche füllen.

Für den Fenchelsalat:

Fenchel fein hobeln und in einer Schale mit den restlichen Zutaten gut verkneten. Den Salat anschließend zu einem kleinen Nest aufdrehen und mit Fenchelgrün garnieren.

Für die Linsencreme:

Linsen mit einem Liter heißen Wasser, Zitronensaftkonzentrat, Salz und Pfeffer in einem Topf mit großer Grundfläche etwa 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend Butter und Sahne hinzufügen und weitere 15 Minuten unter regelmäßigm Rühren kochen.

Die heiße Masse in den Standmixer geben und zu einer glatten, spritzfähigen Creme mixen. Falls nötig, mit etwas Wasser oder Sahne die Konsistenz anpassen. Mit Zucker abschmecken. Bis zum Anrichten warmhalten und dann in Spritzbeutel füllen.

Tipp: Wenn die Linsen vorher in heißem Wasser eingeweicht werden, verkürzt sich die Garzeit um etwa 5 Minuten.

Für die Tomaten:

Tomaten mit Pastis in einer Pfanne erhitzen und flambieren. Zucker hinzufügen und weiter erhitzen, bis die Flüssigkeit verdampft ist und die Tomaten zu karamellisieren beginnen. Danach auf Backpapier legen und im Ofen bei 200 Grad etwa 10 Minuten weiterschmoren.

Luisa Wendt am 24. November 2025