

Fischtipps



Steinbutt Meeresfische

Lebensraum

Kaspisches Meer, Mittelmeer, Atlantik, Nord- und Ostsee

Gewichte · Angebotsformen

von 1–3 kg ganz, ausgenommen, von 300–800 g Filets

Verfügbarkeit

ganzjährig

Überall schätzt man das feste Fleisch des Steinbutts als edle, kostbare Delikatesse. Seinen Namen hat der Steinbutt von der rauhen Hautoberfläche. Sie besteht aus verhornten Verknöcherungen, aus winzigen Schuppen, die Steine genannt werden.

Der Steinbutt gehört mit seinen maximal 90 Zentimetern zu den großen Plattfischen und ist fast kreisrund. Meist liegt er halb eingegraben im Sand und lauert auf Beute. Mit seiner perfekten Tarnung – der Bodenfarbe angepasst – wird er leicht übersehen.

Bereits im römischen Reich war der Steinbutt hoch geschätzt. Man servierte ihn auf einem Silbertablett mit einer kleinen

Krone auf dem Kopf. Die Römer hielten ihn für den König der Fische.

Nährwerte pro 100 g eßbarem Anteil

Kalorien	90 kcal	Eiweiß	16,7 g
Joule	376 kJ	Fett	1,8 g
Cholesterin	54 mg		

Steinbuttfilet *pochiert auf Radicchiorisotto*



12 Steinbuttfilets, 1 Zitrone, 1 Teelöffel frischer Thymian, 400 g Risottoreis, 200 cl Weißwein, 2 Stk Radicchio Treviso, 250 g Butter, Salz

1. 18 äußere Blätter vom Radicchio abtrennen, halbieren und die Spitzen zur Seite legen.
2. Restlichen Radicchio in kleine Stücke schneiden.
3. Reis in 50 g Butter anschwitzen, mit Weißwein löschen, salzen und unter ständigem Rühren und regelmäßiger Beigabe von kochendem Wasser ca. 14 Minuten kochen.
4. Radicchiostückchen dazugeben, weiterrühren bis der Reis al dente (ca. 6 Minuten) ist.
5. Abschließend 150 g Butter in kleine Stücke schneiden und einrühren bis der Reis glänzt.
6. Steinbuttfilets in einem Steamer mit Zitronenscheiben und Thymian ca. 2 Minuten garen. Gleichzeitig etwas Butter in einer Pfanne zerlassen.

Risotto auf Radicchiospitzen setzen, Steinbuttfilets mit etwas zerlassener Butter bepinseln und servieren.

Steinbuttfilet *gebraten mit Rosmarintomaten, Artischocken und Polenta*



12 Steinbuttfilets, 500 g Polenta, 6 Fleischtomaten, 3 kleine Artischocken, 2 ganze Rosmarinzwige, Olivenöl, Salz

1. Polenta kochen, mit Salz abschmecken, in Kastenform gießen und abkühlen lassen.
2. Bei Artischocken die Spitze entfernen, halbieren und in Olivenöl anbraten.
3. Steinbutt auf einer Seite kurz anbraten und im Rohr bei niedriger Temperatur fertig garen.
4. Tomaten halbieren, auf der offenen Fläche kleine Rosmarinzwige anbringen und mit dieser Fläche scharf in Olivenöl anbraten.
5. Ausgekühlte Polenta in 1 cm dicke Scheiben schneiden und in Olivenöl braten.

Steinbuttfilets in eigenem Bratensaft mit Tomaten, Artischockenhälfte und Polenta anrichten.