

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 11. Oktober 2024** ▪  
**Finalgericht von Björn Freitag**



**Gerollte Seezunge mit Rote Bete, Pastinakenpüree und schaumiger Zitronenbutter**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Seezunge:**

300 g Seezungenfilets, ausgelöst & ohne Haut  
 1 Knolle vorgekochte Rote Bete  
 6 große Blätter Spinat  
 1 EL Butterschmalz  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Spinatblätter ohne Stiel kurz blanchieren und in kaltem Wasser abschrecken. Aus der Roten Bete mehrere Würfel mit etwa 2cm Kantenlänge exakt schneiden und jeweils mit einem Spinatblatt einwickeln. Die einzelnen Fischfilets mit jeweils einem Spinat-Bete-Würfel, etwas Salz und Pfeffer einrollen. Hierbei sollte man beachten, dass die marmorierte Seite (vorher Hautseite) des Fisches nach innen gerollt wird, damit sich die Filets beim Braten zusammenrollen. Man kann aber auch einen Zahnstocher zur Hilfe nehmen. Gerollte Seezunge von beiden flachen Seiten in Butterschmalz anbraten und vorsichtig zu Ende garen. Der Fisch sollte nicht länger als 5-7 Minuten in der Pfanne bleiben. Vor dem Anrichten längs halbieren, damit die Füllung schön sichtbar ist.

**Für das Pastinakenpüree:**

2 mittelgroße Pastinaken  
 1 mittelgroße weiße Zwiebel  
 100 ml Milch  
 80 ml Sahne  
 2 EL Estragonessig  
 Muskatnuss, zum Reiben  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Pastinaken schälen, fein würfeln und mit Essig, Milch und Sahne etwa 20 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und fein pürieren.

**Für die Zitronenbutter:**

½ Zitrone, Saft & Schale  
 1 Ei  
 100 g Butter  
 Salz, aus der Mühle

Ei trennen und Eigelb auffangen. Butter ca. 5-8 Minuten mit der abgezogenen Schale der Zitrone köcheln lassen, bis sie leicht braun wird. Dann unbedingt zur Seite stellen und abkühlen lassen. Eigelb mit Zitronensaft und wenig Salz in einem kleinen Topf, am besten über einem Wasserbad, warm aufschlagen, bis sie leicht schaumig wird. Zitronenschale aus der Butter entfernen und die Butter langsam unter die Eimasse rühren. Weiterrühren bis sie schaumig ist.

**Für die Garnitur:**

2 Zweige Estragon

Blätter abzupfen und Gericht damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

**Zusatzzutaten von Katrin:**

Glatte Petersilie, Piment d'Espelette,  
 Gemüsefond

*Katrin nutzte den Fond für das Pastinakenpüree und würzte es mit Piment d'Espelette und gehackter Petersilie.*

**Zusatzzutaten von Paul:**

keine Zusatzzutaten

*Paul verwendete keine zusätzlichen Zutaten.*



Laut WWF empfiehlt es sich auf **Seezungen** aus folgenden Fanggebieten zurückzugreifen (Stand Oktober 2024):

- 1. Wahl: Europa. Aquakultur: Kreislaufanlagen
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Skagerrak, Kattegat und westliche Ostsee (ICES 20-24), Nordsee (ICES 4), Ärmelkanal (ICES 7.d-e), Biskaya (ICES 8a-b), Portugiesische Küste (ICES 9.a). Wildfang: Stellnetze-Kiemennetze
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Skagerrak, Kattegat und westliche Ostsee (ICES 20-24). Wildfang: Grundschieppnetze
- 2. Wahl: Europa. Aquakultur: Durchflusssanlagen