

▪ **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

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



Seezunge in weißem Tomatenfond

Zutaten für zwei Personen

Für den weißen Tomatenfond:
 4 Strauchtomaten
 4 Cherrytomaten
 ½ Fenchel
 6 grüne, entsteinte Oliven
 1 Knoblauchzehe
 150-200 ml Kalbsfond
 1 Bund Basilikum
 1 TL Fenchelsamen
 1 EL Mehl
 Olivenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Tomaten waschen und vierteln. Knoblauch abziehen und halbieren. Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Alles in einen Standmixer geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Zusammen mit Fond klein mixen. Dann durch ein Sieb mit Passiertuch in einen Topf tropfen lassen. Dabei das Passiertuch am besten zusammenknuten und aufhängen, sodass der Fond besser ablaufen kann.

Fenchel in feine Streifen hobeln und in einer Pfanne mit Olivenöl leicht andünsten. Salzen und Fenchelsamen dazugeben. Mit Mehl bestäuben und unterrühren, sodass eine Bindung entsteht. Abgetropften Tomatenfond mit in die Pfanne geben und einkochen lassen. Oliven zum Servieren in den Sud geben.

Für die Seezunge:
 2 Seezungenfilets
 ½ Bund Dill
 Salz, aus der Mühle

Seezungenfilets von beiden Seiten mit mehreren Schnitten leicht einritzen. So rollt er sich beim Garen nicht auf. Salzen und bei Bedarf halbieren. In den Tomatenfond geben und garziehen lassen. Die Hälfte des Dills klein hacken und mit in den Fond geben. Andere Hälfte als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



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: Durchflussanlagen