

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 02. Juli 2020 ▪
 „Warenkorb: Seezungenfilets, Fenchel, Kapern“ mit Björn Freitag



David Jäger

Seezungenfilet mit Kapern-Pinienkern-Haube, Spinat-Pesto und Fenchel-Tomaten-Gemüse

Zutaten für zwei Personen

Für die Seezunge mit Haube:

- 2 Stück Seezungenfilet, à ca. 150 g
- 2 Zitronen
- 2 TL Kapern
- 3 EL Pinienkerne
- 50 g weiche Butter
- 30 g Parmesan
- 1 Zweig glatte Petersilie
- 2 TL Madras-Currypulver
- 2 EL Mehl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 220 Grad Grillfunktion vorheizen.

Parmesan fein reiben. Kapern fein hacken. Zitrone waschen, trockentupfen und 1 TL Zitronenschale abreiben. Pinienkerne hacken. Parmesan, Kapern und Zitronenabrieb mit weicher Butter, Mehl und Pinienkernen mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und im Multi-Zerkleinerer zu einer Masse mixen.

Seezungenfilet waschen und trockentupfen. Zitrone halbieren, auspressen, Saft auffangen und den Fisch mit 1 EL Zitronensaft, Currypulver, etwas Salz und Pfeffer würzen.

Den Fisch auf ein Blech mit Backpapier setzen. Die entstandene Kapern-Butter-Masse auf dem Fisch oben verteilen und gleichmäßig verstreichen. Im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 12-14 Minuten backen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und 2 EL hacken. 2 Zitronenscheiben abschneiden. Gekochten Fisch mit Zitronenscheiben und Petersilie garnieren.



PROFI TIPP

Die besten Seezungen kommen aus der Nordsee.

Dadurch, dass die Seezunge eher festes Fleisch hat, besteht die Gefahr, dass sie schnell zu zäh wird.

Für das Gemüse:

- 1 Fenchel, mit Grün
- 20 Kirschtomaten
- 3 Schalotten
- 100 ml Weißwein
- 50 ml Gemüfefond
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Zweig Thymian
- 1 Zweig Petersilie
- 1 EL Honig
- 2 TL Madras-Currypulver
- 2 EL Zucker
- Chili, aus der Mühle
- Butter, zum Anbraten
- Neutrales Öl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten abziehen, kleinschneiden und in einer Pfanne mit Öl anschwitzen. Zucker hinzufügen und leicht karamellisieren lassen.

Fenchel waschen, trockentupfen, vierteln und den Strunk heraus schneiden. Die Viertel in feine Streifen schneiden. Das Fenchelgrün hacken und zum Garnieren beiseitelegen.

Fenchelstreifen in einer neuen Pfanne in heißer Butter ca. 2 Minuten farblos anschwitzen. Rosmarin, Thymian und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und jeweils 1 EL davon hacken. Die Kräuter zum Fenchel hinzugeben und mit etwas Honig übergießen. Madras-Currypulver unterrühren und mit Weißwein und Gemüfefond ablöschen. Salzen und pfeffern und ca. 5 Minuten dünsten. Mit etwas Chilipulver abschmecken. Die Tomaten waschen, trockentupfen, halbieren und hinzugeben. In der Pfanne kurz mitbraten. Schalotten hinzugeben. Das Gemüse mit dem Fenchelgrün garnieren.

Für das Spinat-Pesto

Spinat waschen und in einem Sieb kurz abtropfen lassen. Die kleinen

100 g Blattspinat	Stiele, wenn notwendig auch die etwas dickeren Blattrippen beim Spinat entfernen. Anschließend Spinat in Streifen schneiden und in eine schmale Rührschüssel geben. Pinienkerne mit dem Messer etwas feiner hacken und zum Spinat geben. Parmesan reiben, Knoblauch abziehen und in kleine Würfel schneiden. Beides zum Spinat geben. Mit zunächst 3 bis 4 EL Olivenöl vermengen und mit dem Multi-Zerkleinerer mixen. Das restliche Olivenöl hinzugeben, bis das Spinat-Pesto dem persönlichen Geschmack entspricht. Zuletzt mit Salz und Pfeffer abschmecken.
1 Knoblauchzehe	
30 g Parmesan	
25 g Pinienkerne	
7 EL Olivenöl	
Salz, aus der Mühle	
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle	

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Anna Schubert

In Weißwein gegartes Seezungenfilet mit Kapern-Spinat, geschmorten Kirschtomaten und Fenchel-Kartoffelpüree

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch und den Spinat:

2 Seezungenfilets
1 Orange
100 ml Gemüsefond
100 ml Weißwein
1 Strauch Dill
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 100 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Seezungenfilets waschen, trockentupfen, salzen und pfeffern.

Orange halbieren, auspressen und Saft auffangen. Weißwein, Orangensaft und Fond mischen, in eine Auflaufform geben und in den Ofen schieben. 10 Minuten vorm Servieren die Filets hineinlegen und garen. Dill abrausen, trockenwedeln und Fisch damit garnieren.

Für das Fenchel-Kartoffel-Püree:

2 Knollen Fenchel
1 Kartoffel
50 g Parmesan
100 ml Sahne
100 ml Gemüsefond
1 Muskatnuss
Butter, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffel schälen und würfeln. Fenchel putzen, vom Strunk befreien und zerkleinern. Kartoffelwürfel und Fenchel in Butter dünsten, dann zusammen mit etwas Fond einkochen, bis sie weich sind. Etwas Sahne angießen. Kartoffelwürfel und Fenchel anschließend pürieren. Parmesan reiben. Muskatnuss reiben und 1 Msp. auffangen. Kartoffel und Fenchel zerstampfen und zusammen mit Parmesan, Sahne und Muskat zu einem Püree verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Spinat:

1 Packung Spinat
1 Knoblauchzehe
2 EL Pinienkerne
1 TL Kapern
2 Zweige Rosmarin
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rosmarin abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Knoblauch abziehen und fein hacken. Spinat waschen, trockenschleudern und zusammen mit Knoblauch und den Kapern kurz in Öl anbraten.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten und mit zum Spinat geben. Etwas angedünsteten Fenchel (von oben) hinzugeben. Parmesan reiben und dazugeben. Mit Rosmarin, Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen ca. 15 Minuten fertig garen.

Für die Tomaten:

20 Kirschtomaten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kirschtomaten waschen, trockentupfen, salzen und pfeffern und mit zur Seezunge in den Ofen geben und garen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Gerhard Pfeiffer

Pochierte Seezungenröllchen mit Kapernsauce, geschmortem Fenchel, Kartoffelkugeln und frittierten Kapern

Zutaten für zwei Personen

Für die Seezungenröllchen:

- 4 Seezungenfilets
- 50 g Blattspinat
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Limette
- 50 ml kalte Sahne
- 1 Prise Zucker
- 1 TL Butter, zum Anschwitzen
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Seezungenfilets waschen, trockentupfen und in zwei gleich große Stücke zuschneiden. Die Abschnitte in ein schmales, halbhohes Gefäß geben. Etwas kalte Sahne hinzugeben.

Knoblauch und Schalotte abziehen, klein schneiden und in einer Pfanne mit Butter anschwitzen. Diese dann in einer Metallschale abkühlen lassen. Spinat waschen, trockenschleudern und von ein paar Blattspinatblättern die Stile entfernen und diese Blätter beiseitelegen. Den Rest Spinat und die angeschwitzten Schalotten und Knoblauch zur Fisch-Sahne-Mischung ins Gefäß geben und alles zu einer Farce pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Filets mit Klarsichtfolie abdecken und leicht plattieren. Filets mit der Farce bestreichen und den Blattspinat (ohne die Stile) auflegen. Alles zu einer Rolle drehen. Mit einem Zahnstocher sichern.

Erst 5-6 Minuten vorm Servieren die Röllchen in der Kapernsauce pochieren. Deckel auf den Topf legen. Limette waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Röllchen vorm Servieren mit Limettenabrieb garnieren.

Für die Sauce:

- 1 Schalotte
- 3 EL kleine Kapern (mit Kapernwasser)
- 1 EL Butter
- 2 EL Weißwein
- 500 ml Fischfond
- 1 EL Mehl
- 2 EL Speisestärke
- 1 Prise Zucker
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butter in einem Topf zerlassen. Schalotte abziehen, grob schneiden und mit anschwitzen. 2 EL Kapern grob hacken und mit anschwitzen. Mehl hinzugeben und mit Schneebesen glattrühren (es darf keine Farbe bekommen). Mit Weißwein und Fischfond ablöschen. Dabei immer rühren, damit nichts am Boden anbrennt. Nach und nach mehr Fischfond und etwas Kapernwasser hinzugeben. Alles ca. 15 Minuten auf niedriger Temperatur köcheln lassen. Sauce mit Salz, Pfeffer, Zucker und Kapernwasser abschmecken. Die Sauce durch ein Sieb passieren und restliche Kapern hinzugeben. Bei niedriger Temperatur leicht köcheln lassen. Eventuell vor dem Servieren mit Speisestärke abbinden.

Für die Kartoffelkugeln:

- 2 große festkochende Kartoffel
- Salz, aus der Mühle

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Kartoffeln schälen. Mit einem Kugelausstecher Kugeln ausstechen und 12-15 Minuten im Salzwasser weichkochen. Auf Biss prüfen.

Für den Fenchel: Vom Fenchel die äußeren Schalen entfernen. Strunk entfernen. Orange waschen, trockentupfen, in Scheiben schneiden und zum Fenchel in die Pfanne geben. Fenchel in dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne die geklärte Butter erhitzen und den Fenchel langsam darin schmoren. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Mit etwas Zucker bestäuben und weiter schmoren lassen. Mit Pfeffer, Salz und Chili würzen.

1 Stück Fenchel, mit Grün
1 Orange
3 EL geklärte Butter
100 ml Weißwein
Zucker, zum Bestäuben
Chili, aus der Mühle
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Kapern: Öl in der Fritteuse auf 160 Grad erhitzen. Die abgetropften und trocken getupften Kapernäpfel 1 bis 2 Minuten frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4 EL (1 cm große) Kapern
Neutrales Öl, zum Frittieren

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Björn Freitag

Königsberger Klopse mit Kartoffelschmand

Zutaten für zwei Personen

Für die Königsberger Klopse:

500 g Kalbshack
 1 Zwiebel
 2 Toastbrotsscheiben
 1 kleines Glas Kapern
 2 Eier
 200 ml Sahne
 50 g Salzbutte
 2 EL Senf
 500 ml Kalbsfond
 2 EL weißer Balsamicoessig
 1 Bund glatte Petersilie
 2 EL Paniermehl
 2 EL Mehl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Toastbrotsscheiben in Milch einweichen. Eier trennen und Eiweiße auffangen. Für die Hackmasse das Fleisch mit dem Toastbrot, Paniermehl, einigen Kapern, Senf, Salz, Pfeffer und 2 Eiweißen durchkneten und kleine Kugeln formen. Für ca. 10 Minuten im heißen Kalbsfond ziehen lassen und herausnehmen.

Zwiebeln abziehen, würfeln und mit Mehl in einer Pfanne mit Salzbutte anschwitzen. Mit etwas aufgekochtem Kalbsfond ablöschen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Zusammen mit Sahne, Balsamicoessig, restlichen Kapern, Salz und Pfeffer zu den Zwiebeln geben und abschmecken. Die Klopse in die Sauce geben und darin warmhalten.

Für den Kartoffelschmand:

500 g mehligkochende Kartoffeln
 200 g Schmand
 1 Muskatnuss
 Salz, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser kochen. Abgießen und danach mit dem Schmand zusammen stampfen. Muskatnuss reiben, 1 Msp. auffangen und Schmand mit Salz und Muskat würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.