

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 7. Mai 2021** ▪
Finalgericht von Johann Lafer



Gedämpfte Seezungenröllchen mit süß-scharfer Apfel-Curry-Sauce, Sesam-Spargel-Spinatgemüse und Rote-Bete-Hirse-Nocken

Zutaten für zwei Personen

Für die Seezungenröllchen:

2 große Seezungenfilets à ca. 80-100 g,
 ohne Haut
 1 Limette
 2 Stangen Zitronengras
 Butter, zum Einfetten
 400 ml Fischfond
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Zitronengras abbrausen, der Länge nach halbieren und jede Hälfte an je einem Ende spitz zuschneiden. Limette halbieren und den Saft auspressen. Seezungenfilets waschen, trockentupfen, von beiden Seiten mit Salz, Pfeffer und Limettensaft würzen, aufrollen und mit jeweils einem Zitronengrasspieß fixieren. Die Seezungenröllchen nebeneinander in einen gebutterten Dämpfeinsatz legen und diesen auf einen passenden Topf mit leicht köchelndem Fischfond setzen. Seezungen zugedeckt ca. 10 Minuten dämpfen.



Beim Kauf von Seezungen sollten Sie laut WWF auf eine **MSC-Zertifizierung** achten. Empfohlen werden Seezungen aus **europäischer Aquakultur (Kreislaufanlagen)**. Akzeptabel sind Seezungen aus dem Fanggebiet **Nordostatlantik FAO 27** (Skagerrak und Kattegat, Nordsee, Ärmelkanal und Ostsee), die mit Bodenstellnetzen und Grundscherbrettnetzen gefangen werden. Dennoch sind Seezungen überfischt und man sollte sie daher in Maßen genießen.

Für die Apfel-Curry-Sauce:

1 kleine rote Chilischote
 1 Limette
 200 ml Apfelsaft
 50 g kalte Butter
 2 TL Curry-Pulver
 1 TL Stärke
 Salz, aus der Mühle

Chilischote abbrausen, der Länge nach halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und in feine Streifen schneiden. Apfelsaft mit Curry und Chilistreifen auf etwa 90 ml einkochen lassen. Stärke mit etwas kaltem Wasser verrühren und die Reduktion damit leicht binden. Vom Herd nehmen, dann stückchenweise die kalte Butter untermischen. Limette halbieren und den Saft auspressen. Sauce mit Salz und Limettensaft abschmecken und am Herdrand warm halten.

Für das Sesam-Spinatgemüse:

150 g Thai-Spargel
 100 g junger Blattspinat
 2 Frühlingzwiebeln
 1 Knoblauchzehe
 2 EL Sesamöl
 1 EL gerösteter Sesam
 Salz, aus der Mühle

Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in schräge kurze Stücke schneiden. Knoblauch abziehen und in möglichst dünne Scheiben schneiden. Thai-Spargel putzen und halbieren. Spinat gründlich waschen und trockenschleudern. Frühlingzwiebeln, Thai-Spargel und Knoblauch in einer breiten hohen Pfanne in heißem Sesamöl anbraten. Spinat und Sesam zufügen und etwa 1 bis 2 Minuten unter gelegentlichem Rühren mit anschwitzen. Das Gemüse kräftig mit Salz abschmecken.

Für die Rote-Bete-Hirse-Nocken: Rote Bete schälen und fein raspeln. Dabei am besten Einweghandschuhe tragen. Hirse gründlich abspülen.
1 Rote Bete à ca. 100 g
125 g Hirse
400 ml Gemüsefond
1 EL Rapsöl
Cayennepfeffer, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle

Rapsöl in einem breiten Topf erhitzen und die Rote Bete darin bei mittlerer Hitze etwa 1 Minute anschwitzen. Hirse zufügen, kurz glasig mit anschwitzen, dann Fond angießen und alles unter gelegentlichem Rühren offen etwa 12 Minuten köcheln lassen. Den Topf vom Herd ziehen.
Rote-Bete-Hirse-Mix mit Salz und Cayennepfeffer würzen und zugedeckt weitere 10 bis 15 Minuten quellen lassen.
Aus dem etwas abgekühlten Rote-Bete-Hirse-Mix mit zwei Löffeln Nocken formen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Zusatzzutaten von Maurice: *Maurice verwendete keine Zusatzzutaten.*

Zusatzzutaten von Maria: *Maria gab etwas Ingwer in den Dämpfer zum Fisch, Muskat in den Spinat und Vanille auf den Fisch.*