

▪ **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:
1 Rote Bete à ca. 100 g
125 g Hirse
400 ml Gemüsefond
1 EL Rapsöl
Cayennepfeffer, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle

Rote Bete schälen und fein raspeln. Dabei am besten Einweghandschuhe tragen. Hirse gründlich abspülen.

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.*

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



Seezungen-Spinat-Auflauf

Zutaten für zwei Personen

Für den Auflauf:

4 kleine Seezungenfilets, à 80 g,
 ohne Haut
 4 Kartoffeln
 10 Cocktailtomaten
 400 g Spinat
 10 Stangen grüner Spargel
 1 kleine Chilischote
 2 Zwiebeln
 3 Knoblauchzehen
 2 Eier
 60 g Butter
 100 ml Sahne
 2 cl Olivenöl
 1 Schuss Sojasauce
 Sesamöl, zum Anschwitzen
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Einen Topf mit Wasser aufsetzen und Kartoffeln darin gar kochen.
 Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden.

Eine feuerfeste Form mit 20 g Butter ausreiben. Restliche Butter erhitzen.
 Zwiebeln und Knoblauch abziehen, klein schneiden und in der Butter
 anschwitzen. Mit Muskat und Salz würzen. Spinat darin zerfallen lassen.

Die Hälfte des Spinats in die Form füllen. Darauf die Kartoffelscheiben
 legen. Restlichen Spinat darüber geben. Seezungenfilets waschen,
 trockentupfen, einrollen und auf den Spinat legen. Tomaten waschen,
 trockentupfen, halbieren und einige Tomaten auf dem Fisch verteilen.

Chili der Länge nach aufschneiden und klein hacken. Eier, Sahne, etwas
 von der Chili, Sojasauce, Muskat und etwas Sesamöl verquirlen und über
 die Masse in der Auflaufform gießen. Im Ofen garen, bis alles gestockt
 ist. Zum Schluss mit Olivenöl beträufeln.

Lauch putzen, vom Strunk befreien und klein schneiden. Übrige Tomaten,
 übrige Chili, Lauch und Spargel in Sesamöl und Sojasauce braten und
 über den fertigen Auflauf geben.



Wenn man Fischröllchen macht, muss man die Außenseite (das, was
 nicht auf der Gräte festgewachsen ist) immer nach innen rollen.

Ansonsten hat man das Problem, dass sich der Fisch beim Garen
 zusammenzieht.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.