

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 21. August 2026 ▪**
ChampionsWeek ▪ "Finalgericht" von Björn Freitag



Involtini von der Seezunge mit Kapern-Oliven-Füllung und Kräuter-Pasta

Zutaten für zwei Personen

Für die Involtini-Füllung:

100 g Seelachsfilet, ohne Haut, ohne Gräten
 4 große Kapernäpfel
 3 EL kalte Sahne
 2 EL schwarze Olivenpaste
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
 3 EL Crushed Ice

Den Fisch in Würfel schneiden. Fisch, Kapernäpfel, Sahne, Olivenpaste und Crushed Ice in einen Mixer füllen und fein pürieren. Am besten den Mixbecher von einem Pürierstab nehmen und nicht zu lange mixen, da die Masse sonst zu warm wird. Also maximal 1-2 Minuten. Die Farce sollte eine cremige Konsistenz haben. Farce mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Involtini:

6 Seezungenfilets à ca. 50 g, ohne Haut
 2 EL Butterschmalz
 2 EL Mehl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Filets mit der ehemaligen Hautseite noch oben in Reihe legen, dann mit Salz und Pfeffer würzen, jeweils mittig einen Esslöffel Farce platzieren und auf dem jeweiligen Filet verteilen. Die Filets dann von der dünnen Seite aus aufrollen. Die Röllchen von beiden runden Seiten in Mehl wälzen und in heißem Butterschmalz etwa 2 Minuten auf jeder Seite braten. Man kann auch Zahnstocher zum Fixieren benutzen. Nach dem Braten ruhen lassen.

Für das Pesto:

50 g Blatt Petersilie ohne Stiel
 50 g Basilikumblätter
 20 g Pinienkerne
 ½ Knoblauchzehe
 1 Zitrone, Abrieb
 50 g Pecorino
 2 EL Rapsöl
 2 EL gutes Olivenöl
 1 Prise Salz

Knoblauch abziehen. Zitrone heiß abspülen und die Schale abreiben. Pecorino grob zerkleinern oder reiben. Alle Zutaten gut mixen und zu einem Pesto verarbeiten.

Für den Nudelteig:

3 Eier
 250 g Mehl, Type 405
 50 g Hartweizengrieß +
 Hartweizengrieß zum Arbeiten
 Öl oder Wasser, nach Bedarf

Eier trennen und die Eigelbe auffangen. Drei Eigelbe mit Mehl und Hartweizengrieß zu einem Nudelteig verkneten. Sollte der Teig beim Kneten zu fest werden, etwas warmes Wasser oder Öl zugeben. Danach mit einer Nudelmaschine dünn ausrollen und in Bandnudeln schneiden. In kochendem Salzwasser kurz, etwa 1-2 Minuten, kochen. Vor dem Abgießen eine Tasse Nudelwasser aufbewahren und mit dem Pesto zusammen in einer Pfanne erwärmen. Dann die Nudeln in die Pfanne geben und gut durchschwenken.

Die Nudeln aufgedreht in der Tellermitte anrichten. Dann die Seezungen-Involtini anlegen und servieren.

Zusatzzutaten von Fabian: *Fabian schmeckte das Pesto mit etwas weißem Balsamicoessig ab. Die Weißer Balsamicoessig Butter Butter nutzte er zum Braten der Involtini.*

Zusatzzutaten von Benedikt: *Benedikt schmeckte das Pesto mit etwas Vanillemark ab. Vor dem Servieren würzte er sein Gericht mit Chiliflocken und Fleur de Sel.*
Vanilleschote
Milde Chiliflocken
Fleur de Sel



Laut WWF Fischratgeber ist (Alaska-) **Seelachs** aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (Stand Juli 2026):

- 1. Wahl: Nordostpazifik FAO 61, 67: Östliches Beringmeer (USA), Pelagische Schleppnetze

Laut WWF Fischratgeber ist **Seezunge** aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (Stand Juli 2026):

- 1. Wahl: Europa, Aquakultur: Kreislaufanlagen

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 21. August 2026 ▪**
ChampionsWeek ▪ **"Zusatzgericht" von Björn Freitag**



Kleiner Senfrostbraten mit Möhrengemüse

Zutaten für zwei Personen

Für das Fleisch:

300 g Rinderfilet
Butterschmalz, zum Braten
2 EL Dijonsenf
2 EL körniger Senf
Mehl, zum Mehlieren
Salz, aus der Mühle
2 EL schwarze Pfefferkörner

Die Pfefferkörner in einer Pfanne kurz anrösten, anschließend im Mörser zerstoßen. Dann mit Dijonsenf und körnigem Senf verrühren.

Rinderfilet in ca. 1-2 cm dicke Scheiben schneiden, diese dann leicht plattdrücken. Eine Seite mehlieren, mit der Senf-Mischung bestreichen und erneut mehlieren.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Rinderfiletscheiben mit der Senfschicht nach unten in die Pfanne legen und scharf anbraten. Salzen. Dann wenden und kurz von der anderen Seite braten.

Für das Gemüse:

2-3 Möhren
2-3 festkochende Kartoffeln
1 Schalotte
1-2 EL Butter
500-700 ml Gemüsefond
1 Zweig Majoran
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle

Möhren und Kartoffeln schälen und in gleichmäßige Würfel schneiden.

Schalotte abziehen und fein würfeln. Möhre, Kartoffel und Schalotte in einen Topf geben und mit Fond aufgießen. Majoran und Salz zugeben.

Gemüse in Fond bissfest bis weich garen. Dann Fond abgießen, Majoran entfernen, Butter hinzugeben und schwenken. Gemüse mit Salz und Muskat abschmecken.

Für das Spiegelei:

2-4 Wachteleier
Neutrales Öl, zum Braten

Wachteleier aufschlagen oder mithilfe einer Wachtelei-Schere aufschneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl zu Spiegeleiern braten.

Für die Garnitur:

1 Beet Gartenkresse

Gericht mit Kresse garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.