

▪ **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 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.*



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