

▪ Die Küchen Schlacht – Menü am 05. Januar 2026 ▪  
Leibgericht mit Zora Klipp



**Bastian Simon**

**Seezunge „Müllerin Art“ mit Bratkartoffeln und Kopfsalat mit Zitronen-Sahne-Dressing**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Fisch:**

2 mittelgroße Seezungen à 400 g,  
küchenfertig, mit Mittelgräte, aber ohne  
Kopf, Schwanz und Flossensaum  
2 Zitronen, Saft & ganze Frucht  
250 g Butter  
100 g Butterschmalz  
Mehl, Type 405, zum Melieren  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Seezungen am vorderen Mittelstrang beidseitig ca. bis zur Hälfte der Länge nach einschneiden, danach von beiden Seiten salzen, pfeffern und mit dem Saft einer Zitrone beträufeln. Anschließend in Mehl wenden und überschüssiges Mehl abklopfen.

2 EL Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen.

Den Fisch bei mittlerer Hitze beidseitig anbraten. Überschüssiges Fett aus der Pfanne gießen.

Die Hitze etwas herunterregeln. Von der anderen Zitrone zwei Scheiben, ca. 1 cm breit, abschneiden und in der Pfanne unter den Schwanz der Seezunge legen. Butter in die Pfanne geben und die Seezunge ca. 7-10 Minuten immer wieder mit der braunen Butter arrosieren.

**Für die Kartoffeln:**

5 große festkochende Kartoffeln  
100 g Speckwürfel  
1 Zwiebel  
Neutrales Öl, zum Anbraten  
2 Zweige glatte Petersilie  
Muskatnuss, zum Reiben  
1 Prise Kümmelpulver  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm fingerbreite Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Kartoffeln in einer hohen Pfanne oder einem Topf ca. 7 Minuten im Salzwasser blanchieren. Mit einer Schaumkelle die Scheiben rausholen und auf einem Küchentuch etwas abkühlen lassen. Der Kern sollte noch leicht roh sein. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Scheiben von beiden Seiten scharf anbraten, dabei nicht gleich wenden. Die Scheiben sollten einzeln in der Pfanne liegen und nicht übereinander, damit sie gleichmäßig eine Kruste bekommen. Sobald auf beiden Seiten diese Kruste entstanden ist, die Scheiben bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten fertig garen, ab und an mit einem Löffel einzeln wenden. Nicht zu schwarz werden lassen. Mit etwas Salz, Pfeffer, Muskat und Kümmel würzen. Die Bratkartoffeln vorsichtig in ein feinmaschiges Sieb abgießen. Eine Schüssel unter das Sieb stellen, das Bratfett soll nicht in den Ausguss. Die Pfanne wieder aufstellen, die Zwiebel mit den Speckwürfeln darin 2-3 Minuten anbraten und zusammen mit den abgetropften Bratkartoffeln kurz schwenken. Petersilie hacken und über die Bratkartoffeln geben.

**Für den Salat:**

½ Kopfsalat  
1 große Zitrone, Saft  
200 ml Sahne  
1 Bund Schnittlauch  
1 EL Zucker  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kopfsalat in mundgerechte Stücke teilen, waschen und trockenschleudern. Schnittlauch grob hacken, halbe Zitrone auspressen und zusammen mit ½ EL Zucker, der Sahne, Salz und Pfeffer in einer Salatschüssel zu einem Dressing vermengen. Bei Bedarf mehr Zitronensaft und Zucker unterrühren. Kopfsalat mit dem Dressing vermengen.

Bratkartoffeln mit der Seezunge auf einem vorgewärmten Teller servieren. Speck und Zwiebel über die Kartoffeln geben. Salat apart servieren.



Laut WWF ist der **Seezunge** aus folgenden Gebieten zu empfehlen:  
(Stand: Januar 2026):

- 1. Wahl: Europa (Aquakultur: Kreislaufanlagen)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Skagerrak, Kattegat und westliche Ostsee (ICES 20-24), Nordsee (ICES 4), Ärmelkanal (ICES 7.d-e), Portugiesische Küste (ICES 9.a) (Wildfang: Stellnetze-Kiemennetze)