

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 19. Juni 2025 ▪**
ChampionsWeek ▪ "Warenkorb" von Zora Klipp

1. Seezunge im Ganzen
2. Riesengarnelen mit Kopf und Schale
3. Weißer Spargel
4. Dicke Bohnen (Favabohnen), mit Schale
5. Vorw. festkochende Kartoffeln
6. Fregola sarda
7. Erdbeeren
8. Basilikum
9. Buttermilch
10. Vanilleschote
11. Panko
12. Macadamia

Basics

Eier	Sahne	Milch
Butter	Mehl	Stärke
Schalotten	weiße Zwiebeln	rote Zwiebeln
Ingwer	Knoblauch	Zitrone Limette Orange
Rotwein	Weißwein	Weißweinessig
Honig	Senf	Gemüse- und Fleischfond
Olivöl	neutrales Öl	Parmesan
Muskatnuss	Lorbeer	Thymian
Rosmarin	Petersilie	Chili, aus der Mühle
Zucker	Salz	Schwarzer Pfeffer



Gabriele Jöhnck

Seezungenfilets in Panko-Macadamia-Panierung mit gratinierten Béchamelkartoffeln und gebratenem Spargel

Zutaten für zwei Personen

Für die Seezunge:

1 Seezunge, im Ganzen
1 Zitrone, Saft
2 Eier
100 g Parmesan
Butter, zum Braten
100 g Macadamianüsse
100 g Panko
100 g Mehl
Neutrales Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Haut der Seezunge abziehen und zwei Filets sauber auslösen. Filets mit Salz und Pfeffer würzen.

Macadamianüsse hacken. Parmesan reiben. Macadamia und Parmesan mit Panko mischen. Eine Panierstraße aus der Mehl, verquirlten Eiern und der Macadamia-Parmesan-Panko-Mischung aufstellen.

Fisch zunächst im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und schließlich in der Panko-Mischung panieren.

Öl, Butter und etwas Zitronensaft in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin goldbraun braten.

Für die Kartoffeln und den Spargel:

8 mittelgroße, vorwiegend festkochende
Kartoffeln
8 weiße Spargel
200 g Parmesan
100 g Butter
250 ml Sahne
150 ml Milch
2 EL Mehl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffel schälen und in dünne Scheiben schneiden. 5 Minuten in Salzwasser vorkochen.

Spargel schälen und in einer Pfanne anbraten. Vier Spargel zur Seite legen. Die anderen Stangen in Scheiben schneiden.

Butter erhitzen, Mehl zugeben und verrühren. Nach und nach die Sahne und Milch zugeben bis eine Sauce entsteht. Mit Salz abschmecken.

Sauce mit den Kartoffeln und Spargelscheiben in eine Auflaufform geben. Parmesan reiben und drüberstreuen und im heißen Ofen überbacken.

Für die Garnitur:

1 Zweig Petersilie

Petersilie für die Garnitur.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist die **Seezunge** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand: Mai 2025):

- 1. Wahl: Europa, Aquakultur: Kreislaufanlagen