

▪ 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
Olivenöl	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 darüberstreuen 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