

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 11. Oktober 2024** ▪
Zusatzrezept von Björn Freitag



Seezunge in weißem Tomatenfond

Zutaten für zwei Personen

Für den weißen Tomatenfond:

- 4 Strauchtomaten
- 4 Cherrytomaten
- ½ Fenchel
- 6 grüne, entsteinte Oliven
- 1 Knoblauchzehe
- 150-200 ml Kalbsfond
- 1 Bund Basilikum
- 1 TL Fenchelsamen
- 1 EL Mehl
- Olivenöl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Tomaten waschen und vierteln. Knoblauch abziehen und halbieren. Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Alles in einen Standmixer geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Zusammen mit Fond klein mixen. Dann durch ein Sieb mit Passiertuch in einen Topf tropfen lassen. Dabei das Passiertuch am besten zusammenknuten und aufhängen, sodass der Fond besser ablaufen kann.

Fenchel in feine Streifen hobeln und in einer Pfanne mit Olivenöl leicht andünsten. Salzen und Fenchelsamen dazugeben. Mit Mehl bestäuben und unterrühren, sodass eine Bindung entsteht. Abgetropften Tomatenfond mit in die Pfanne geben und einkochen lassen. Oliven zum Servieren in den Sud geben.

Für die Seezunge:

- 2 Seezungenfilets
- ½ Bund Dill
- Salz, aus der Mühle

Seezungenfilets von beiden Seiten mit mehreren Schnitten leicht einritzen. So rollt er sich beim Garen nicht auf. Salzen und bei Bedarf halbieren. In den Tomatenfond geben und garziehen lassen. Die Hälfte des Dills klein hacken und mit in den Fond geben. Andere Hälfte als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF empfiehlt es sich auf **Seezungen** aus folgenden Fanggebieten zurückzugreifen (Stand Oktober 2024):

- 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), Biskaya (ICES 8a-b), Portugiesische Küste (ICES 9.a). Wildfang: Stellnetze-Kiemennetze
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Skagerrak, Kattegat und westliche Ostsee (ICES 20-24). Wildfang: Grundschieppnetze
- 2. Wahl: Europa. Aquakultur: Durchflussanlagen