



---

## **Björn Freitag kocht grenzenlos köstlich – Lübeck und Timmendorfer Strand: Genussroute mit Seeluft**

### **Inhalt**

<b>Backfisch .....</b>	<b>2</b>
<b>Seezungenröllchen, Kaisergranat, gebratenes Stielmus, feines Rote-Bete-Püree und zweierlei Sauce.....</b>	<b>4</b>

## Backfisch

Rezept von Franziska Reinhardt

Der Klassiker Backfisch im Bierteig schmeckt im maritimen Flair der Hanse umso besser. Björn Freitag geht dem Backfisch-Profi Markus Wlosinski bei der Zubereitung zur Hand.



### Zutaten für 5 Personen:

#### Für die Panade:

- 200 g Mehl
- 375 ml Pils
- 1 Messerspitze Backpulver
- 1/2 Teelöffel Kurkuma
- 1/2 Teelöffel Salz

#### Für den Fisch:

- 500 g Wels (es können auch andere Fischarten verwendet werden z.B. Kabeljau)
- Mehl
- Salz
- Ausreichend Öl zum Frittieren



### **Zubereitung:**

- Alle Zutaten für die Panade in eine Rührschüssel geben und gleichmäßig mit dem Schneebesen verrühren.
- Den Wels in länglich-flache Stücke portionieren, mit Salz würzen, mehlieren und anschließend gleichermaßen im Bierteig wenden.
- Im Anschluss bei 175 Grad circa 5 Minuten in einem Topf goldbraun frittieren. Der Backfisch sollte im Fett schwimmen.

Dazu passen rustikale Fritten, hausgemachte Remoulade und eine kleine Salatbeilage.

## Seezungenröllchen, Kaisergranat, gebratenes Stielmus, feines Rote-Bete-Püree und zweierlei Sauce

Rezept von Johanna Berger

Die Spitzenköche Björn Freitag und Johanna Berger kochen dieses Gericht auf höchstem Niveau. Die edle Seezunge kann durch die bodenständige Scholle ersetzt werden und auch handelsübliche Garnelen können verwendet werden. Egal für welchen Fisch Sie sich entscheiden, lassen Sie ihn am besten gleich beim Fischhändler Ihres Vertrauens filetieren.



### Zutaten für 4 Personen:

- 8 Seezungenfilets (2 Seezungen) oder Scholle
- 1 Zitrone
- 20 g Kräuterbutter und falls vorhanden Hummerbutter
- etwas Mehl
- 4 Kaisergranat (echte Scampi) oder größere Garnelen
- 500 g Stielmus (Rübstiel/kohlartiges Gemüse)
- 1 Zwiebel
- 1 Prise Zucker
- 4 mittelgroße Rote Beten
- Butterschmalz zum Anbraten

### **Klassischer Fischfond:**

- 2 Seezungenkarkassen
- 250 ml Weißwein zum Ablöschen
- 1 Fenchelknolle
- 1 Möhre
- ½ Bund Dill
- ¼ Bund Kerbel
- 2 Lorbeerblätter
- 5 Wachholderbeeren
- 10 Pfefferkörner
- 3 g Fenchelsamen
- 250 ml Gemüsebrühe zum Aufgießen
- Mehl und Butter für eine leichte Mehlschwitze
- Sahne zum Verfeinern

### **Kaisergranatsauce/Hummerbisque:**

- 200 g Kaisergranatkarkassen (Kopf/Schwanzhülle)
- ein Teil Fischfond
- 1 Zehe Knoblauch
- 250 ml Weißwein zum Ablöschen
- 1 EL Tomatenmark
- 15 g Speisestärke zum Andicken
- Sahne
- Salz, Pfeffer

### **Zubereitung:**

#### **Kräutersauce aus klassischem Fischfond 200 g Kaisergranatkarkassen (Kopf/Schwanzhülle):**

- Fenchelknolle und Möhre in grobe Würfel schneiden und beiseite legen.
- In einer Pfanne ohne Öl Fenchelsamen, Pfefferkörner und Wachholderbeeren anrösten.
- Karkassen von der Seezunge in einen Topf mit Fenchelknolle, Möhre, Dill und angerösteten Gewürzen geben. Mit Weißwein angießen und reduzieren, bis kaum noch Flüssigkeit vorhanden ist.
- Mit Gemüsefond angießen und circa 45 Min. leicht köcheln.
- Den Fond abseihen und ein Viertel davon zur Seite stellen.
- Den restlichen Fond im Topf weitere 15 Min. köcheln lassen.
- In einem anderen Topf aus Butter und Mehl eine Mehlschwitze vorbereiten. Den Fischfond hinzufügen und solange rühren, bis eine leicht sämige Sauce entstanden ist. Mit Salz abschmecken.
- Mit gehacktem Kerbel und Dill sowie etwas Sahne verfeinern.

### **Für die Kaisergranatsauce/Hummerbisque:**

- Kaisergranatkarkassen/Köpfe in einer Pfanne mit etwas Knoblauch scharf anrösten, mit Weißwein ablöschen und Tomatenmark hinzugeben.
- Etwas reduzieren und mit dem zurückgestellten Fischfond angießen. Für 20 Min. leicht köcheln lassen.
- Durch ein feines Sieb passieren. Mit Speisestärke leicht andicken, etwas Sahne hinzugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Stielmus gebraten mit Zwiebeln:**

- Das Stielmus fein hacken, eine mittlere Zwiebel in feine Würfel schneiden.
- In einem Topf Wasser aufkochen, Salzen und das Stielmus für 5 Sekunden blanchieren, anschließend in einem Wasserbad abschrecken.
- In einer Pfanne Zwiebelwürfel goldbraun anrösten, etwas Butter und Stielmus hinzugeben und gut durchschwenken.
- Mit Salz, Pfeffer und einer guten Prise Zucker abschmecken.

### **Feines Rote-Bete-Püree:**

- Rote Bete schälen und in Viertel schneiden.
- Einen Topf mit Wasser, Essig, Zucker und Salz vorbereiten, darin die Rote Beete 30 Min. köcheln lassen.
- In einem Blender mit etwas Butter zu einem samtigen Püree pürieren.

### **Seezungenröllchen:**

- Seezungenfilets mit dem Saft einer ausgepressten Zitrone beträufeln.
- Einen Teil der Filets mit Kräuterbutter und einen Teil der Filets mit Hummerbutter bestreichen und mit gehackten Kräutern nach Wahl bestreuen.
- Einrollen und auf einen Spieß ziehen.
- Leicht mehliert in einer Pfanne mit Butterschmalz- nicht zu heiß- langsam anbraten.
- Für circa 8 Min. in der Pfanne in den 150 Grad heißen Ofen geben, nach 4 Min. einmal wenden.

### **Kaisergranat:**

- Den Kaisergranat ohne Schwanzkarkasse aber gerne mit Kopf ebenfalls in eine Pfanne mit Butterschmalz leicht anbraten.
- Nach Belieben mit Knoblauch und Kräutern abschmecken.



---

### **Anrichten:**

- Warmes Rote-Bete-Püree mittig auf einen Teller streichen.
- Stielmus mittig davon platzieren, zwei Seezungenröllchen je zu den Seiten auf das Püree setzen.
- Zwei Saucen je auf ein Röllchen geben.
- Kaisergranat mit dem Gesicht zum Gast etwas schräg platzieren.