

Seezunge in Orangenbutter

Zutaten:

für 4 Personen

8 Seezungenfilets ca. 500g
2 Zitronensaft
Salz
weißer Pfeffer
1/2 Bund Petersilie, glatte
2 Öl
80g Butter
150 ml Orangensaft, möglichst
frisch gepresst
Speisestärke
2 grüne Pfefferkörner, eingelegt

Hier könnte Ihr Name mit Wohnort stehen. Kochen sie das Rezept nach, fotografieren sie es und schicken das Bild an fischrezepte@dstumpf.de. Das Gleiche gilt für neue Fischrezepte.

Zubereitung:

Die Seezungenfilets säubern und gründlich trockentupfen. Dann von beiden Seiten mit dem Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen, Die Petersilie waschen, abzupfen und fein hacken.

Öl und 20 g Butter in einer großen Pfanne auf 2 1/2 oder Automatik-Kochstelle 8-9 erhitzen. Die Filets von jeder Seite 2-3 Min. auf 1 1/2 oder Automatik-Kochstelle 8 - 9 braten.

60 g Butter in einem kleinen Topf schmelzen. Den Orangensaft mit der Speisestärke verrühren und dazugießen. 1 Min. ohne Deckel kochen und mit Salz würzen.

Den grünen Pfeffer in die Soße geben und mit einer Gabel leicht zerdrücken. Die Seezungenfilets auf stark vorgewärmten Tellern anrichten und mit der Soße überziehen. Mit Petersilie bestreut servieren. Dazu passt eine Wildreismischung.