

# Seezunge mit Orangen-Tomaten-Sauce

## Zutaten:

für 4 Personen

8 Seezungenfilet küchenfertig  
etwas Zitronensaft  
Salz  
weißer Pfeffer aus der Mühle  
Mehl  
100g Butter

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

## Für die Sauce

1 Zwiebel  
100g Stangensellerie  
150 ml Weißwein, trocken  
2 Orangen, den Saft  
1 Zitrone, den Saft  
250 ml Tomatensauce  
Fertigprodukt  
50g Rosinen eingeweicht  
50g Pinienkerne  
Cayennepfeffer  
Zucker  
etwas Weinessig

## Zubereitung:

Die Filets abwaschen, trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern und 1/4 Stunden marinieren.

Danach die Filets im Mehl wenden und in der heißen Butter braten. Dann herausnehmen und warmstellen.

Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden, den Sellerie putzen und in Streifen schneiden. Im verbliebenen Bratfett das Gemüse glasig dünsten.

Den Weißwein, den Orangen- und Zitronensaft, die Tomatensauce, die Rosinen und die Pinienkerne dazugeben. Die Sauce aufkochen lassen, nochmals mit den Gewürzen abschmecken und zum Fisch servieren.