

Seezunge mit geschmortem Fenchel und Tomaten

Zutaten:

für 4 Personen

2 Seezungen a 1 kg
500g Passierte Tomaten
2 Fenchel
30g geklärte Butter
Olivenöl
2 Schalotten
1 Stange Lauch
Pfefferkörner
Lorbeerblätter
Basilikum
4 Olivetti-Tomaten

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:

Fenchel putzen, Fäden ziehen und in feine Streifen schneiden. Tomaten blanchieren, häuten, entkernen und in Streifen schneiden. Aus den Abschnitten des Fenchels einen Fond kochen.

Schalotten und Lauch in Olivenöl anschwitzen, die passierten Tomaten und Gewürze dazugeben, ca. 2 Stunden köcheln lassen, abpassieren, reduzieren lassen, den reduzierten Fenchelfond dazugeben, abschmecken und leicht binden. Das Fenchelgemüse in der Sauce schmoren lassen.

Kurz vor dem Servieren die Tomaten und das in feine Streifen geschnittene Fenchelgemüse hinzugeben.

Die Seezunge häuten, ausnehmen und jeweils in zwei große Scheiben schneiden. In geklärter Butter von beiden Seiten goldbraun braten und mit der Fenchel-Tomatensauce servieren.