

Seezunge, bretonisch

Zutaten:

für 4 Personen

- 8 Seezungenfilets
- 1 Teelöffel Zitronensaft
- 2 keine Stangen Lauch
- 2 kleine Stangen Stangensellerie
- 2 Schalotten
- 2 Esslöffel Butter oder Margarine
- Salz
- Mehl
- 100 ml leichter Weißwein
- 100 ml Sahne
- 1 Esslöffel gehackte Petersilie

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:

Fischfilets säubern, trockentupfen, mit Zitronensaft säuern, 15 Min. einziehen lassen. Vom Lauch die dunkelgrünen Blätter abschneiden, nur den unteren Teil und den Sellerie in Scheibchen schneiden. Schalotten schälen und fein würfeln.

Fett in einer Pfanne zerlaufen lassen, das Gemüse ca. 10 Min. auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4 - 5 darin andünsten. Fischfilets trockentupfen, leicht salzen, in Mehl wenden. Überflüssiges Mehl abschütteln.

Das angedünstete Gemüse in eine feuerfeste Form geben, die Fischfilets - einmal zusammengeklappt drauflegen. Etwas Wein um die Seezungenfilets träufeln, die Form zugedeckt in den Backofen schieben.

Schaltung:

180 - 200°, 2. Schiebeleiste v. u.

180 - 200°, Umluftbackofen

30 - 35 Minuten

Die Filets 2 bis 3 mal mit dem Weißwein beträufeln, nach 20 Min. die Sahne über die Filets und das Gemüse gießen, ohne Deckel weitere 10 - 15 Min. überbacken.

Das Gericht mit Petersilie bestreut servieren. Dazu schmeckt kerniger Reis oder Risotto.