

# Seezungenfilets auf Lauchstreifen

## Zutaten:

für 4 Personen

8 Seezungenfilets  
Salz  
Pfeffer  
Zitronensaft  
50g Butter zerlassen  
50g Weißbrot gerieben  
100 ml trockener Wermut  
100 ml Vollrahm  
60g Butter; kalt  
Cayennepfeffer

## Garnitur

1 Stange Lauch  
Gemüsebrühe

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.

## Zubereitung:

Gerüsteter Lauch in feine Streifen schneiden. Das geriebene Brot mit etwas Butter hellbraun rösten. Die Seezungenfilets salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln. Innenseite der Filets durch zerlassene Butter ziehen und mit dem gerösteten Brot bestreuen, etwas andrücken.

Die Filets auf eine Gratinplatte legen und mit dem trockenem Wermut umgießen. Bei starker Oberhitze gratinieren und zugleich garen.

Inzwischen die Lauchstreifen in wenig Gemüsebrühe knackig dünsten.

Den Saft vom Blech in ein Pfännchen geben, kurz aufkochen lassen und den Rahm hinzufügen. Die kalte Butter in Stückchen in die Sauce einschwingen, würzen.

Die Seezungenfilets auf den Lauchstreifen anrichten und mit der Sauce umgeben.