

Seezungenröllchen in Orangen-Rahm-Sauce

Zutaten:

für 4 Personen

12 kleine Seezungenfilets
Salz
weißer Pfeffer
3 unbehandelte Orangen
2 Schalotten
1 Esslöffel Bratfett
200 ml klare Hühnerbrühe
4 Esslöffel Vermouth (Noilly Prat)
3 Stiele Dill
100g Rahm
Zucker

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:

Seezungenfilets abspülen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Hautseite nach innen zu Schleifen verdrehen.

Orangen heiß waschen, trockenreiben. Zwei Orangen so dick schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird. Orangen filetieren und dabei den Saft auffangen. Die dritte Orange auspressen. Schalotten schälen und fein hacken, im heißen Fett andünsten. Brühe, Vermouth und Dill zufügen und kurz aufkochen lassen. Die Seezungenschleifen in den Fond geben und bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten garziehen lassen. Filets herausnehmen und bei 80 Grad C zugedeckt im Backofen warmstellen.

Den Fond durch ein Sieb gießen. Orangensaft zufügen und alles ca. 2 Minuten kräftig kochen lassen. Dann mit einem Pürierstab Rahm-Creme unterschlagen. Sauce mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und die Orangenfilets darin erwärmen.

Seezungenschleifen mit Sauce und Orangenfilets auf Tellern anrichten und nach Belieben mit Dill garnieren.

Dazu schmecken knackig gedünstete Gemüsestreifen und Baguette.