

Seezungenröllchen mit Spargeln an Safransauce

Zutaten:

für 4 Personen

4 große Seezungenfilets
1/2 Zitrone, Saft
Salz
schwarzer Pfeffer
12 schöne Basilikumblätter
10 grüne Spargeln
1 Deziliter Weißwein
1 Deziliter Fischfond
75 ml Rahm
1 Briefchen Safran
50g Butter

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 mit dem Zitronensaft beträufeln und beidseitig mit Salz sowie Pfeffer würzen. Jedes Filet auf der glänzenden Seite der Länge nach mit drei Basilikumblättern belegen und aufrollen. Mit einem scharfen Messer so halbieren, dass zwei Rollen entstehen.

Die Spargeln rüsten. In Salzwasser oder über Dampf knackig garen. Gleichzeitig Weißwein und Fischfond in einer weiten Pfanne drei bis vier Minuten offen kochen lassen. Die Fischröllchen im Sud zugedeckt auf kleinem Feuer etwa fünf Minuten gar ziehen lassen. Herausheben und warm stellen.

Den Fischsud gut zur Hälfte einkochen lassen. Rahm und Safranpulver beifügen. Kurz kochen lassen. Dann die Butter in Flocken dazu schneiden und in die Sauce einziehen lassen. Nach Belieben einige Safranfäden beifügen und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Spargeln der Länge nach einmal halbieren und fächerartig auf vorgewärmten Tellern anrichten. Je zwei Seezungenröllchen dazusetzen und mit Sauce umgießen. Als Beilage passen Trockenreis oder Salzkartoffeln.