

Seezungenzöpfchen mit Orangen-Pfeffer-Sauce

Zutaten:

für 4 Personen

4 Seezungenfilets
Salz
Pfeffer
1 Bund Schnittlauch
1 kleinen Kohlrabi
20g Butter; (1)
2 Esslöffel Noilly Prat
100 ml Weißwein
1 Teelöffel grüne Pfefferkörner
30g Butter; (2)
2 Orangen

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:

(Als Vorspeise gerechnet: als Hauptspeise, Servings halbieren). Seezungenfilets würzen, zweimal der Länge nach einschneiden, so dass die Filets an einem Ende noch zusammenhalten. Mit je drei Schnittlauchhalmen zu satten Zöpfchen flechten. Enden umlegen.

Orangen filetieren: Orangenschale mitsamt der weißen Haut abziehen, Orangenschnitze zwischen den Häuten ausschneiden.

Den Kohlrabi halbieren, mit einem kleinen Kugelausstecher Kugeln ausstechen. In siedendem Wasser 5 Minuten blanchieren.

Butter (1) erhitzen, Zöpfchen darin kurz dämpfen. Noilly Prat und Weißwein zugießen, aufkochen. Die Zöpfchen zugedeckt bei schwacher Hitze 8 Minuten ziehen lassen, der Fond soll nicht kochen. Die Fischzöpfchen aus der Pfanne nehmen, an die Wärme stellen. Fond auf zwei Esslöffeln (Bezug: bei einer Zubereitung mit 1 dl Weißwein) Flüssigkeit einkochen lassen. Die Pfanne vom Feuer nehmen, die Butter (2) mit dem Schwingbesen in den Fond rühren. Kohlrabikugeln und Pfefferkörner beifügen, Sauce kurz erwärmen. Sauce und Zöpfchen auf Teller anrichten, mit Orangenfilets garnieren.

Dazu: Reis.