

Dampfgegart Seezunge in Senfkruste und Zitronenvelouté



Fischfilets kreuzweise leicht einritzen. Mit Salz, Pfeffer, und Zitronen- und Limettenzesten würzen. Immer zwei Filets entgegengesetzt angeordnet aufeinanderlegen. Mit weicher Butter bepinseln und für eine hübsche Zylinderform dann in Folie einwickeln. Beiseitestellen.

Zubereitung Zitronenvelouté

Schalotten und Champignons in etwas Olivenöl andünsten. Die Hälfte des Liebstöckels beigeben. Mit dem Weisswein ablöschen und um die Hälfte reduzieren. Gemüsebouillon dazugeben und um die Hälfte reduzieren. Den Rahm und den restlichen Liebstöckel dazugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Am Schluss einen Esslöffel Zitronatpaste dazugeben. Alles gute verrühren und durch ein Spitzsieb streichen. Mit Zitronensaft, Weisswein und einer Prise Salz abschmecken.

Rezept für 4

Vorbereitung

8 Seezungenfilets,
gehäutet
1 Limette
1 Zitrone

Zutaten Zitronenvelouté

90 g Schalotten, fein
gehackt
90 g Champignons
30 g Liebstöckel
400 g Chasselas-Wein
200 g Gemüsebouillon
400 g Rahm
Zitronensaft nach Bedarf
Zitronatpaste nach Bedarf

Zutaten Senf- und Zitronenkruste

250 g weiche Butter
100 g japanisches
Paniermehl (Panko)
40 g Senf (30 g
Meauxsenf, 10 g
Dijonsenf)
40 g Eiweiss
Schale einer Limette
Schale einer Zitrone

Zutaten Garnitur

1 orange Karotte
16 Kapern mit Stiel
(Kapernäpfel)



Zubereitung Senf- und Zitronenkruste

Weiche Butter, Panko-Mehl, Senf, Eiweiss und Zitronen- und Limettenezesten vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Beiseitestellen.

Zubereitung Garnitur

Karotten in Stäbchen schneiden, dann mithilfe eines Bleistiftspitzers kleine Blumen daraus formen. Kapernäpfel halbieren.

Zubereitung Seezunge

Seezungen im Steamer bei 80 Grad Celsius während ca. 5 Minuten garen, die Kerntemperatur 38 Grad Celsius beträgt. Folie abziehen. Filets abtropfen lassen, beide Enden diagonal abschneiden. Eine dünne Schicht der Senf- und Zitronenkruste mit einem Spachtel auf die Filets streichen. Bei 230 Grad unter dem Backofengrill gratinieren.

Zubereitung Anrichten

Jedes Filet auf der ganzen Länge mit 3 Tupfern des Karottenpürees, 3 Karottenblumen, Kapernäpfeln, Petersilienchips und Microgreens garnieren. Seezunge mittig auf einem flachen Teller anrichten. Velouté erhitzen, aufmixen und separat servieren.

Zutaten Anrichten

Karottenpüree
Petersilienchips
Microgreens, saisonal

Übliche Gewürze

Salz, Pfeffer
weiche Butter
Olivenöl
Fleur de Sel
Vier-Pfeffer-Gewürz