



Dampfgegart Seezunge in Senfkruste und Zitronenvelouté

Franck Giovannini



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 begeben. 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 gut verrühren und durch ein Spitzsieb streichen. Mit Zitronensaft, Weisswein und einer Prise Salz abschmecken.

Rezept für 4

Vorbereitung

8 kleine Seezungenfilets,
gehäutet
1 Limette
1 Zitrone

Zutaten Zitronenvelouté

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

Zutaten Senf- und Zitronenkruste

125 g weiche Butter
50 g japanisches
Paniermehl (Panko)
20 g Senf (15 g
Meauxsenf, 5 g Dijonsenf)
20 g Eiweiss
Schale einer halben
Limette
Schale einer halben
Zitrone



Zubereitung Senf- und Zitronenkruste

Weiche Butter, Panko-Mehl, Senf, Eiweiss und Zitronen- und Limettenzesten vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Masse zwischen zwei Backpapiere legen, 2-3 mm dick ausrollen und einfrieren. Beiseitestellen.

Zubereitung Garnitur

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

Zubereitung Seezunge

Seezungen im Steamer bei 80 °C während ca. 5 Minuten garen bis die Kerntemperatur 38 °C beträgt. Folie abziehen. Filets abtropfen lassen, beide Enden diagonal abschneiden. Senfkruste in gleich grosse Stücke wie die Filets schneiden und auf den Fisch legen. Grill auf die höchste Stufe vorheizen und auf der obersten Auflage gratinieren. In der Nähe bleiben, es kann sehr schnell gehen.

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 Garnitur

1 orange Karotte
16 Kapern mit Stiel
(Kapernäpfel)

Zutaten Anrichten

Karottenpüree
Petersilienchips
Microgreens, saisonal

Übliche Gewürze

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