



Hauptgang

Seezungenröllchen mit Riesencrevetten

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, MSP = Messerspitze, dl = Deziliter (1/10), cl = Centiliter (1/100)

- 4 Stück Seezungen- (oder Rotzungen-) Filets; der Länge nach halbieren und mit wenig Aromat sowie Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen.
- 8 Stück Riesencrevetten, schälen, Darm entfernen
- 1 grosses Rüebli (Karotte) schälen. Mit dem Sparschäler in lange dünne Scheiben schneiden
- 2 Stangen Lauch; rüsten, waschen und in feine Streifen schneiden
- 1 EL Butter
- 1 dl Rahm (1) (Sahne)
- Aromat, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Safransauce:

- 2 dl Fischfond
- 1 dl Weisswein
- 1 dl Rahm (2) (Sahne)
- 1 Briefchen Safranpulver

Zubereitung:

- Backofen Auf 80 Grad vorheizen
- Riesencrevetten, Fischfilets Jede Riesencrevette mit einem Seezungenfilet (Haut nach innen) umwickeln. Im Dampf während 4-5 Minuten garen oder in einer Kasserolle – auf kleinem Feuer – zugedeckt mit etwas Bouillon ein paar Minuten pochieren.
- Rüebli (Karotten) Die Karottenstreifen in Salzwasser kurz erhitzen. Danach im vorgeheizten Backofen warm halten.
- Lauchgemüse Die Butter in einer kleinen Kasserolle erhitzen. Den Lauch beugeben und auf sanftem Feuer andünsten. Den Rahm (1) zufügen und etwas einköcheln lassen. Mit Aromat, Salz sowie Pfeffer abschmecken.
- Safransauce:** Den Fischfond zusammen mit dem Weisswein in einer Kasserolle auf die Hälfte einreduzieren.
- Fischfond, Weisswein
- Rahm (2) Den Rahm beugeben und nochmals etwas einkochen. Evtl. mit Beurre manié (Mehlbutter) binden.
- Anrichten:** Lauch sowie die Rüeblistreifen auf dem Teller anrichten (Beet) und den Fisch draufsetzen. Mit Safransauce übergiessen.

Kalorienbewusste können den Rahm weglassen und mit Bouillon ersetzen (was ich allerdings schade fände).