

Seezunge GROß, abgezogen fangfrisch

Seezunge ist ein hochwertiger Speisefisch, der für sein zartes Fleisch und seinen feinen Geschmack bekannt ist.

Die Seezunge ist ein flacher Meeresfisch, der in den Gewässern des Nordostatlantiks vorkommt. Sie zeichnet sich durch ihr ovales Körperprofil und ihre sandfarbene Haut aus, die von dunklen Flecken und Streifen durchzogen ist. Die Seezunge hat einseitig liegende Augen und kann ihre Farbe an ihre Umgebung anpassen, um sich zu tarnen.

Was den Geschmack betrifft, ist die Seezunge für ihr zartes und saftiges Fleisch bekannt. Ihr Geschmack ist delikat und leicht süßlich, ohne einen starken fischigen Geschmack zu haben. Die feine Textur des Fleisches schmilzt förmlich auf der Zunge und macht die Seezunge zu einer beliebten Wahl für Fischliebhaber.

In der Küche ist die Seezunge äußerst vielseitig einsetzbar. Sie eignet sich hervorragend zum Braten, Grillen oder Dünsten. Aufgrund ihrer zarten Struktur und ihres milden Geschmacks lässt sie sich gut mit verschiedenen Gewürzen, Kräutern und Saucen kombinieren. Seezunge wird oft mit Butter und Zitronensaft verfeinert, um ihren natürlichen Geschmack zu unterstreichen.

Die Seezunge ist nicht nur köstlich, sondern auch reich an Nährstoffen. Sie enthält Omega-3-Fettsäuren, die gut für das Herz-Kreislauf-System sind, sowie Vitamine und Mineralstoffe wie Vitamin B12, Selen und Jod.

Beim Kauf von Seezunge ist es wichtig, auf Frische und Qualität zu achten. Frische Seezungen sollten einen angenehmen, neutralen Geruch haben und eine glänzende Haut aufweisen.

Insgesamt ist die Seezunge ein hochwertiger Speisefisch mit einem delikaten Geschmack und einer zarten Textur. Ob gebraten, gegrillt oder gedünstet, die Seezunge bietet eine exzellente Wahl für Feinschmecker. Probieren Sie sie mit verschiedenen Beilagen wie Gemüse, Reis oder Kartoffeln und entdecken Sie die kulinarischen Möglichkeiten, die die Seezunge zu bieten hat.

In diesem Angebot handelt es sich um Tiere mit einem Gewicht von ca 250-350g.

Es fallen in der Regel 4-6 Fische auf die 1000g Variante ungeschnitten.

Das hier genannte Gesamtgewicht von 500g bzw. 1000g bezieht sich immer auf das ungeschnittene Gewicht, also inklusive Flossen und Kopf.

Wenn Sie die Fische geschnitten bestellen dann wiegen wir Ihre Menge (500g oder 1000g) aus und schneiden Ihnen diese dann fertig. Sie erhalten also weniger Gewicht (300g bzw. 600g), dafür das reine essbare Gewicht.

Rezept: Seezunge "Müllerin Art" – Klassisch mit Butter und Mandeln

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Portionen: 2

Zutaten: Klaassen

IdNr.: 58/122702059

USt-IdNr.: DE117201530

Finanzamt: Emden

Für die Seezunge:

- 2 **frische Seezungen** (küchenfertig, ca. 300–400 g pro Stück)
- 4 EL **Mehl** (zum Bestäuben)
- 1 TL **Salz**
- ½ TL **frisch gemahlener Pfeffer**
- 2 EL **Butter oder Butterschmalz**
- 2 EL **Olivenöl**

Für die Mandelbutter:

- 2 EL **Butter**
- 2 EL **Mandelblättchen**
- ½ TL **Zitronenabrieb**
- 1 TL **Zitronensaft**
- 1 EL **frischer Petersilie, gehackt**

Zubereitung:

1. Seezunge vorbereiten

- Die Seezunge unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
- Mit **Salz und Pfeffer** würzen.
- Anschließend leicht in **Mehl wenden**, um eine knusprige Kruste zu erhalten.
- Überschüssiges Mehl vorsichtig abklopfen.

2. Seezunge braten

- Eine große Pfanne auf **mittlere bis hohe Hitze** erhitzen.
- **Butter und Olivenöl** in die Pfanne geben.
- Die Seezunge vorsichtig in die heiße Pfanne legen und **ca. 3–4 Minuten pro Seite** braten, bis sie goldbraun und knusprig ist.
- Nach dem Braten warmstellen.

3. Mandelbutter zubereiten

- In einer kleinen Pfanne **Butter schmelzen** und die Mandelblättchen darin leicht **goldbraun rösten**.
- Zitronenabrieb, Zitronensaft und Petersilie hinzufügen.
- Die heiße Mandelbutter über die Seezunge geben.

4. Servieren

- Die Seezunge mit frischen Kräutern und Zitronenscheiben garnieren.
- Direkt heiß genießen.

Beilagenempfehlung:

Klassisch: Petersilienkartoffeln oder Bratkartoffeln

Leicht & frisch: Blattsalat mit Zitronen-Dressing

Sättigend & nahrhaft: Wildreis oder Gemüse

Variationen:

Seezunge vom Grill:

Fisch-Feinkost Klassen

IdNr.: 58/122732058

USt-IdNr.: DE117201530

Fischart: Fische

Mediterrane Note:

- Die Seezunge mit Olivenöl und Kräutern marinieren und für **5–6 Minuten pro Seite** grillen.

- Statt Mandelbutter eine Sauce aus Kapern, Oliven und Weißwein servieren.

Asiatische Variante:

- Mit Sojasauce, Ingwer und Sesamöl marinieren und kurz anbraten.

Tipp:

Seezunge vorsichtig wenden, da sie ein sehr zartes Fleisch hat.

Für noch mehr Geschmack: Vor dem Braten mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Fazit:

Dieses **Seezunge "Müllerin Art" Rezept** bringt die feinen Aromen des Fisches perfekt zur Geltung – eine klassische, elegante Fischspezialität, die einfach zubereitet ist und garantiert begeistert!

Guten Appetit!

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	353 kj
Brennwert kcal	85 kcal
Fett	1,3 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,41 g
Kohlenhydrate	0 g
davon Zucker	0 g
Ballaststoffe	0 g
Eiweiß	17,1 g
Salz	0,18 g

Fisch-Feinkost Klassen

IdNr.: 58/122702059
Name: Naturn
USt-IdNr.: DE117201530
Finanzamt: Emden

Allergene

Fisch

Ja

Zusätzliche Informationen

Zutaten

Seezunge

Herkunftsart

Lat. Name: Solea Solea Fanggebiet: Nördliche Nordsee, FAO27 Fangmethode: Schleppnetz

Inverkehrbringer

Fisch Klassen

Fisch-Feinkost Klassen

IdNr.: 58/122702059

USt-IdNr.: DE117201530

Finanzamt: Emden