FISCH-FEINKOST-RÄUCHEREI

IHR FACHGESCHÄFT KLAASSEN

Seezungenfilets mit Garnelen-Senfsauce

Für 4 Portionen

Zutaten:

- 25g Butter
- 2 EL Olivenöl
- 800g Seezungenfilets oder 4 ganze Seezungen (je 400g), gehäutet und gesäubert
- 25 Butter
- 1 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe, zerstoßen
- 150g Garnelen in Salzlake oder kleine rote Tiger Prawns (Schiffskielgarnelen), geschält
- 4EL Weißwein
- 200g Sahne
- 1 EL gehackter frischer Dill
- 1 EL Dijon-Senf
- 1 EL frisch gepresster Zitronensaft
- Salz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Gedünsteter Spinat mit Sellerie und roten Paprikaschoten zum Servieren (nach Belieben)

Zubereitung:

1) Die Butter und das Öl in einer Pfanne erhitzen (eventuell mit zwei Pfannen arbeiten). Die Seezungenfilets einlegen und bei mittlerer Hitze von jeder Seite etwa 6 Minuten braten, bis sie goldbraun und durchgegart sind (ganze Seezungen brauchen etwa 10 Minuten von jeder Seite). Im Ofen warm stellen, während Sie die Sauce zubereiten.
2) Für die Sauce Butter und das Öl in einer Pfanne heiß werden lassen und den zerstoßenen Knoblauch dann bei schwacher Hitze 1 Minute goldgelb anschwitzen. Wieder herausnehmen. (Achten Sie darauf, dass der Knoblauch nicht verbrennt, sonst ist die Sauce ruiniert!)
3) Die Garnelen in die Pfanne geben und 3 Minuten garen – rohe Tiger Prawns färben sich dabei rosa. Den Wein zugießen und fast vollständig verkochen lassen. Die Sahne, den Dill den Senf und den Zitronensaft einrühren und kurz erhitzen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4) Die Seezungenfilets (oder ganzen Seezungen) nach Belieben auf gedünstetem Spinat mit Sellerie und roter Paprika anrichten, mit der Sauce umgießen und servieren.

Alternative Fische: Rotzunge, Heilbutt, Scholle

Guten Appetit wünscht Ihr Fisch Klaassen Team