

Seezungen-Röllchen mit Kartoffel-Stampf und Blattspinat

Für zwei Personen

Für die Seezunge:

2 Seezungenfilets, à 200 g	1 Zitrone	50 g Parmesan
2 EL Weißwein, trocken	40 g Pinienkerne, gemahlen	Meersalz, Pfeffer

Für den Blattspinat:

300 g Blattspinat	1 Zehe Knoblauch	20 g Butter
1 Muskatnuss	Meersalz, Pfeffer	

Für den Kartoffelstampf:

200 g Kartoffeln, fest	2 EL Butter	200 ml Milch
1 Muskatnuss	Meersalz	

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Für den Kartoffelstampf einen Topf mit Salzwasser erhitzen. Für den Spinat einen Topf mit etwas Wasser erhitzen. Für den Stampf die Kartoffeln schälen und in große Stücke schneiden. Die Kartoffelwürfel im Salzwasser etwa 25 Minuten gar kochen. Den Blattspinat waschen, und trocken schleudern. Die harten Strünke entfernen. Den Spinat in ein Sieb geben und mit dem heißen Wasser überbrühen. Anschließend gut abtropfen lassen. Den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Die Butter in einem Topf erhitzen und den Knoblauch leicht anbraten. Anschließend den Spinat dazugeben und fünf Minuten dünsten. Mit dem Salz, dem Pfeffer und dem Muskat würzen. Den Spinat in eine Auflaufform legen. Für die Seezunge den Saft einer halben Zitrone auspressen. Die zweite Hälfte anderweitig verwenden. Die Seezungenfilets kalt abspülen, trockentupfen und mit Zitronensaft und Weißwein beträufeln. In der Marinade fünf Minuten ziehen lassen, abtupfen und mit dem Salz und dem Pfeffer würzen. Die Filets auf der Innenseite mit den gemahlene Pinienkernen bestreuen und den Großteil des Parmesans darüber reiben. Anschließend die Filets aufrollen und die Enden mit je einem Holzspieß fixieren. Die Röllchen auf den Spinat setzen, den restlichen Parmesan darüber reiben und 25 Minuten im Ofen backen. Für den Stampf das Wasser der Kartoffeln abgießen. Die Milch und die Butter in einem Topf erhitzen. Die Kartoffeln mit dem Kartoffelstampfer zerkleinern. Die Butter-Milch zu dem Stampf geben und bei kleiner Hitze kräftig rühren, bis der Kartoffelstock luftig und heiß ist. Mit etwas Salz und dem Muskat abschmecken. Das Seezungenröllchen mit dem Kartoffelstampf und dem Blattspinat auf Tellern anrichten und servieren.

Sarah Fiedler am 20. Januar 2015