

Seezunge mit Spinat und Thymian-Soße

Für zwei Personen

Für die Seezunge:

4 Seezungenfilets $\frac{1}{2}$ Zitrone Salz
schwarzer Pfeffer

Für den Spinat:

500 g Blattspinat 100 ml trockener Weißwein 2 Zehen Knoblauch
Salz Pfeffer

Für die Sauce:

1 kleine Zwiebel 2 EL Butter 1 EL Mehl
 $\frac{1}{4}$ l Milch 200 g Sahne 2 Eigelb
50 g Parmesan 2 EL getrockneter Thymian Salz
schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Saft einer halben Zitrone auspressen. Die Seezungenfilets leicht salzen und pfeffern, mit dem Saft beträufeln.

Den Knoblauch abziehen und kleinhacken. Den Blattspinat mit dem Weißwein und dem Knoblauch in einer Pfanne schmoren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Sauce eine kleine Zwiebel sehr fein hacken und in Butter glasig dünsten. Thymianblättchen einstreuen, mehlieren, Milch und Sahne angießen, salzen und pfeffern. Kurz aufkochen. Sauce vom Herd nehmen, zwei Eigelb und drei Esslöffeln frisch geriebenen Parmesan unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine kleine feuerfeste Glasform mit Butter ausstreichen. Seezungenfilets hineinlegen. Spinat darüber verteilen und die restlichen Seezungenfilets darauf legen. Mit Sauce begießen, Butter in Flöckchen darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen zwölf Minuten garen.

Die Seezunge entweder in der Glasform servieren oder eine Portion davon auf einem Teller anrichten.

Karl-Heinz Grigo am 23. Juli 2015