

Seezungen-Filet mit Butter-Soße

Für 2 Personen

400 g Seezungenfilet	300 g Kartoffeln, fest	300 g Brokkoli
50 g Kapernäpfel, frisch	4 Zehen Knoblauch	1 Bund Basilikum
1 Bund Petersilie, glatt	100 g Butter	2 EL Olivenöl
250 ml Weißwein, trocken	Meersalz	

Die Kartoffeln schälen und bissfest garen. Den Brokkoli in Röschen teilen, klein schneiden und ebenfalls in Salzwasser bissfest garen. Das Seezungenfilet waschen und trocken tupfen. Die Knoblauchzehen abziehen und in grobe Würfel schneiden. Den Basilikum und die Petersilie zupfen und jeweils etwa 20 Gramm davon klein hacken. Die Kapern kurz abspülen. Eine Pfanne mit einem Esslöffel Olivenöl erhitzen, die Hälfte der Knoblauchwürfel und das Seezungenfilet etwa sechs Minuten darin andünsten. Anschließend mit dem Weißwein ablöschen. Die Butter, das Basilikum, die Petersilie, die Kapern und etwas Salz hinzugeben, abdecken und für zehn Minuten dünsten lassen. Einen Topf mit dem restlichen Olivenöl erhitzen, die übrigen Knoblauchwürfel hinzugeben und anrösten. Anschließend den Brokkoli abtropfen lassen und das Knoblaucholivenöl darüber geben. Die Kartoffeln ebenfalls abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Das Seezungenfilet, die Kartoffelscheiben und den Brokkoli auf Tellern anrichten und mit der Buttersoße garnieren.

Giovanni Pilato am 01. Februar 2010