

Seezunge mit Stampfkartoffeln und Orangen-Pfeffer-Soße

Für zwei Personen

2 Seezungen, à 200 g, ohne Haut	10 mehlig. Kartoffeln	4 große Orangen
1 Bund Petersilie	40 g grüner Pfeffer	120 g Mehl
100 g Paniermehl	4 EL Margarine	5 EL Sonnenblumenöl
3 EL Butter	2 EL Sahne	1 TL Salz
Muskatnuss	Salz, Pfeffer	

Die Kartoffeln schälen und in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar kochen lassen. Die Seezunge waschen und trocken tupfen. Das Paniermehl mit 100 Gramm des Mehls vermengen. Den Fisch mit Salz würzen und in der Paniermehl-Mischung wenden. Die Margarine zusammen mit dem Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin von jeder Seite circa zehn Minuten braten. Die Orangen halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Von der Butter zwei Esslöffel in einem Topf erhitzen und das restliche Mehl in die heiße Butter rühren. Bei geringer Hitze den Orangensaft nach und nach zugeben, bis eine sämige Konsistenz erreicht ist. Den grünen Pfeffer abtropfen lassen und in die Sauce geben. Leicht köcheln lassen und abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln abgießen und zerstampfen. Die restliche Butter und die Sahne einrühren. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, fein hacken und unter die Kartoffelmasse rühren. Das Stampf mit Muskatnuss und Salz abschmecken. Den Fisch zusammen mit dem Kartoffelstampf und der Sauce auf einem Teller anrichten und servieren.

Jörg Tews am 26. Februar 2014