

Seezungen-Röllchen mit Reis und Tomaten-Soße

Für zwei Personen

Für die gefüllte Seezunge:

2 große Seezungenfilets	4 Streifen dünner Speck	2 Zwiebeln
1 Zitrone	100 ml Fischfond	100 ml trockenen Weißwein
40 g mittelscharfer Senf	1 Bund krause Petersilie	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für die Tomatensauce:

400 g Kirschtomaten	1 Zehe Knoblauch	200 ml Gemüsefond
200 ml Fischfond	100 ml trockener Weißwein	50 g Tomatenmark
Olivenöl, Salz	Pfeffer, Zucker	

Für die Beilage:

100 g Langkornreis

Für die Deko:

1 Blätterteigplatte

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für den Reis einen Topf mit Wasser und einer Prise Salz erhitzen. Den Reis 20 Minuten gar kochen. Später mit etwas Tomatensauce abschmecken. Für die Seezungenfilets die Zwiebel abziehen und klein schneiden. Die Petersilie fein hacken und den Saft der Zitrone auspressen. Die Zwiebel mit der Petersilie und dem Zitronensaft vermengen. Anschließend den Fisch auf einer Seite mit Senf und der Zitronen-Marinade bestreichen. Mit Pfeffer und Salz würzen. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Speckscheiben anbraten. Anschließend auf die Filets legen, diese einrollen und mit Zahnstochern fixieren. Den Fisch in einen Bräter legen, den Weißwein und den Fischfond zugeben und für 15 Minuten im Ofen garen. Für die Sauce eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Die Kirschtomaten darin kurz anbraten und mit dem Gemüsefond, dem Fischfond und dem Weißwein ablöschen. Den Knoblauch abziehen, klein schneiden und mit dem Tomatenmark zu der Sauce geben. Anschließend mit Pfeffer, Salz und Zucker abschmecken, fünf Minuten kochen und mithilfe eines Stabmixers pürieren. Für die Deko aus der Blätterteigplatte in vier Stücke teilen und je zu einer Stange zusammenrollen. Diese anschließend in Form eines Viereckes auf ein Backpapier legen und zusammendrücken. Nun im Backofen bei 200 Grad Ober- und Unterhitze backen, bis sie braun sind. Die gefüllte Seezunge mit der Tomatensauce und dem Reis auf Tellern anrichten und servieren. Mit dem Blätterteig dekorieren.

Guy Kohnen am 06. November 2014