

Seezungen-Filets mit Safran-Zitronen-Schaum, Risotto

Für zwei Personen

Für die Seezunge:

4 Seezungenfilets à 50 g $\frac{1}{2}$ EL Speiseöl Salz
Pfeffer

Für das Risotto:

100 g Risotto-Reis 5 Eiertomaten $\frac{1}{2}$ Bund Rucola
 $\frac{1}{2}$ Schalotte $\frac{1}{2}$ Zitrone 100 g Parmesan
100 g kalte Butter 400 ml Gemüsefond 1 EL heller Balsamico-Essig
2 getr. Öl-Tomaten 1 EL Olivenöl Salz
Pfeffer

Für den Schaum:

$\frac{1}{2}$ Zehe Knoblauch $\frac{1}{2}$ Zitrone 75 ml Prosecco
60 ml Gemüsefond 50 ml Schlagsahne 1 EL kalte Butter
1 TL Puderzucker 0,1 g Safranfäden 1 kleines Lorbeerblatt
3 schwarze Pfefferkörner Cayennepfeffer Salz

Für das Risotto Gemüsefond erwärmen.

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen.

Für das Risotto Schalotte abziehen und fein würfeln. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken, häuten und würfeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Rucola waschen, putzen und klein schneiden. Parmesan fein reiben. Zitrone auspressen. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Schalottenwürfel darin glasig dünsten. Reis hinzugeben, ebenfalls andünsten. Getrocknete Tomaten klein schneiden und hinzufügen. Spritzer Zitronensaft und Balsamico dazugeben. Unter Rühren Gemüsefond nach und nach angießen und bei geringer Hitze einkochen, bis der Reis bissfest gegart ist. 5 Minuten vor Ende der Garzeit kalte Butter hinzufügen. Nach Ende der Garzeit Tomaten, Rucola und Parmesan unter das Risotto rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Für den Safran-Zitronen-Schaum Zitrone abbrausen, abtrocknen und Schale abreiben.

Lorbeerblatt in vier Teile brechen. Knoblauch abziehen. Puderzucker in einer Pfanne karamellisieren, mit Prosecco ablöschen und auf ein Drittel einkochen lassen. Ein Viertel Lorbeerblatt und die Pfefferkörner hinzufügen. Fond angießen und erneut auf ein Drittel einkochen lassen. Pfefferkörner und Lorbeerblatt entfernen. Safranfäden, eine Messerspitze Zitronenschale und Knoblauch dazugeben und einige Minuten ziehen lassen. Knoblauch wieder entfernen, Sahne angießen und mit einem Pürierstab kalte Butter untermixen. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken und kurz vor dem Servieren nochmals aufschäumen.

Für die Seezunge Fischfilets kalt abbrausen, trockentupfen und halbieren. In einer Pfanne Öl erhitzen und Fischfilets von jeder Seite etwa eine Minute anbraten. Pfanne vom Herd nehmen, Fisch glasig ziehen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Fischfilets auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Gebratene Seezungenfilets mit Safran-Zitronen-Schaum und Tomaten-Rucola-Risotto auf Tellern anrichten und servieren.

Jutta Hemmersbach am 25. Juli 2016