

Seezunge Müllerin, Bratkartoffeln und Kopfsalat

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 mittelgroße Seezungen à 400 g,	2 Zitronen, Saft, ganze Frucht	250 g Butter
100 g Butterschmalz	Mehl, 405	Salz, Pfeffer

Für die Kartoffeln:

5 große festk. Kartoffeln	100 g Speckwürfel	1 Zwiebel
Öl	2 Zweige glatte Petersilie	Muskatnuss
1 Prise Kümmelpulver	Salz	Pfeffer

Für den Salat:

$\frac{1}{2}$ Kopfsalat	1 große Zitrone, Saft	200 ml Sahne
1 Bund Schnittlauch	1 EL Zucker	Salz, Pfeffer

Für den Fisch: An den Seezungen Kopf, Schwanz, Flossensaum entfernen und am vorderen Mittelstrang beidseitig bis zur Hälfte der Länge nach einschneiden, danach von beiden Seiten salzen, pfeffern und mit dem Saft einer Zitrone beträufeln. Anschließend in Mehl wenden und überschüssiges Mehl abklopfen. 2 EL Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Den Fisch bei mittlerer Hitze beidseitig anbraten. Überschüssiges Fett aus der Pfanne gießen. Die Hitze etwas herunterregeln. Von der anderen Zitrone zwei Scheiben, 1 cm breit, abschneiden und in der Pfanne unter den Schwanz der Seezunge legen. Butter in die Pfanne geben, die Seezunge 7-10 Minuten mit der braunen Butter arrosieren.

Für die Kartoffeln: Kartoffeln schälen und in 1 cm fingerbreite Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Kartoffeln in einer hohen Pfanne oder einem Topf 7 Minuten im Salzwasser blanchieren. Mit einer Schaumkelle die Scheiben rausholen und auf einem Küchentuch etwas abkühlen lassen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Scheiben von beiden Seiten scharf anbraten, dabei nicht gleich wenden. Die Scheiben sollten einzeln in der Pfanne liegen und nicht übereinander, damit sie gleichmäßig eine Kruste bekommen. Sobald auf beiden Seiten diese Kruste entstanden ist, die Scheiben bei mittlerer Hitze 10 Minuten fertig garen, ab und an mit einem Löffel einzeln wenden. Nicht zu schwarz werden lassen. Mit etwas Salz, Pfeffer, Muskat und Kümmel würzen. Die Bratkartoffeln vorsichtig in ein feinmaschiges Sieb abgießen. Eine Schüssel unter das Sieb stellen, das Bratfett soll nicht in den Ausguss. Die Pfanne wieder aufstellen, die Zwiebel mit den Speckwürfeln darin 2-3 Minuten anbraten und zusammen mit den abgetropften Bratkartoffeln kurz schwenken.

Petersilie hacken und über die Bratkartoffeln geben.

Für den Salat: Kopfsalat in mundgerechte Stücke teilen, waschen und trockenschleudern. Schnittlauch grob hacken, halbe Zitrone auspressen und mit $\frac{1}{2}$ EL Zucker, der Sahne, Salz und Pfeffer in einer Salatschüssel zu einem Dressing vermengen. Bei Bedarf mehr Zitronensaft und Zucker unterrühren. Kopfsalat mit dem Dressing vermengen.

Bratkartoffeln mit der Seezunge auf einem vorgewärmten Teller servieren. Speck und Zwiebel über die Kartoffeln geben. Salat apart servieren.

Bastian Simon am 05. Januar 2026