

Seezunge, Belugalinsen, Pilzen, Radieschen, Zwiebeln

Für zwei Personen

Für die Seezunge:

2 Seezungenfilets à 150 g

Butterschmalz

Für die Belugalinsen:

120 g Belugalinsen

1 Knoblauchzehe

2 EL Sherryessig

2 Lorbeerblätter

Salz

Für die Pilze mit Radieschen:

50 g braune Champignons

50 g Shitake

50 g Kräuterseitlinge

100 g Radieschen mit Blättern

2 Knoblauchzehen

50 g Butter

2 Zweige Thymian

2 EL Olivenöl

Für die karamellisierten Zwiebeln:

1 rote Zwiebeln

Butter

2 EL Puderzucker

Für die Kerbel-Crème-fraîche:

$\frac{1}{2}$ Zitrone, Abrieb, Saft

120 g Crème-fraîche

$\frac{1}{2}$ Bund Kerbel

Salz

Für die Garnitur:

$\frac{1}{4}$ Beet Gartenkresse

$\frac{1}{4}$ Beet rote Kresse

Für die gegrillte Seezunge:

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und Seezungenfilets auf der Hautseite knusprig anbraten. Dann Pfanne vom Herd nehmen, Fisch wenden und ziehen lassen.

Für die Belugalinsen:

Linse gründlich unter fließend Wasser abspülen. 240 ml gesalzenes Wasser aufsetzen, mit Lorbeerblätter und abgezogener, zerdrückter Knoblauchzehe aromatisieren. Linse darin bei niedriger Hitze etwa 25 Minuten garen. Anschließend abgießen, kurz ausdampfen lassen und mit Essig abschmecken.

Für die Pilze mit Radieschen:

Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Radieschen putzen und Blätter für die Garnitur beiseitelegen. Radieschen halbieren. In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen. Zuerst die Radieschen und etwas später Pilze und Thymian darin anschmoren. Knoblauch abziehen, andrücken und zum Aromatisieren zu den Pilzen in die Pfanne geben. Dann Butter hinzugeben und 1-2 Minuten weiter sautieren.

Für die karamellisierten Zwiebeln:

Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. In einer Pfanne in Butter anbraten, mit Puderzucker bestäuben und karamellisieren lassen.

Für die Kerbel-Crème-fraîche:

Kerbel abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zitrone heiß abwaschen, Schale abreiben und auspressen. Alles mit Crème fraîche vermengen und mit Salz würzen.

Für die Garnitur:

Radieschenblätter in feine Streifen schneiden. Kresse abzupfen. Beides als Garnitur verwenden.

Alfred Brinker am 11. März 2025