

Seezungen-Filets auf Gemüse mit Moscato-Rosinen

Für zwei Personen

Für die Seezunge:

3 Seezungenfilets à 100 g Olivenöl Meersalz, Pfeffer

Für das Gemüse:

4 junge Möhren 2 Stangen Staudensellerie 4 Frühlingszwiebeln
4 Schalotten 1 Orange, Saft 100 ml Weißwein
Weißer Balsamico 60 ml Olivenöl Meersalz, Pfeffer

Für die Moscato-Rosinen:

2 EL Rosinen 100 ml Moscato d'Asti

Für die Garnitur:

1 Friséesalat 2 EL Pinienkerne

Für die Seezunge:

Die Seezungenfilets waschen, trockentupfen und in Stücke schneiden.

Seezungenfilets in Olivenöl goldgelb braten und mit M und Pfeffer würzen.

Für das Gemüse:

Möhren und Staudensellerie schälen. Beides in gleich große Segmente von ca. 3 cm Länge schneiden. Schalotten abziehen und längs halbieren.

Olivenöl in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin anbraten. Salzen und pfeffern. Mit Weißwein und Orangensaft ablöschen. Alles aufkochen lassen und das Gemüse al dente garen. Fond durch ein Sieb passieren und sirupartig einkochen lassen. Frühlingszwiebeln waschen, in Segmente schneiden und in Olivenöl anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse mit dem reduzierten Fond erhitzen und nochmals je nach Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen und etwas weißen Balsamico hinzugeben.

Wenn man mehrere Gemüsesorten gleichmäßig knackig al dente garen möchte, kann man vorher nachschauen, welches Gemüse am längsten braucht. Dieses kommt dann natürlich zuerst in den Topf.

Für die Moscato-Rosinen:

Moscato d'Asti und Rosinen in einen Topf geben und aufkochen lassen.

Den Topf vom Herd nehmen und auskühlen lassen.

Für die Garnitur:

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Frisée als Garnitur verwenden.

Cornelia Poletto am 25. Oktober 2024