

Seezunge mit Kardamom-Champagner-Soße

Für 4 Personen:

Seezunge:

400 ml Hühnerbrühe	1 TL Kardamom-Samen	80 g Butter
50 ml Sekt	Meersalz	Pfeffer
8 Seezungen-Filets	2 EL Butter	

Zucchini-Nudeln:

400 g Zucchini	30 g Butter	Meersalz
----------------	-------------	----------

Soße:

Für die Soße den Fond in einem Topf auf die Hälfte einkochen lassen. Die Kardamom-Samen im Mörser zerstoßen. In einem Topf 30 g Butter aufschäumen, die restliche Butter kühl stellen. Den Kardamom in die heiße Butter streuen, den Champagner dazugießen und sirupartig einkochen lassen. Den eingekochten Fond dazugießen und alles bei schwacher Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Danach die kalte Butter in Flöckchen mit einem Schneebesen unterschlagen und die Soße mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Wahlweise kann statt Butter auch 1 Schuss Sahne verwendet werden.

Seezunge:

Die Fisch-Filets kalt abspülen, trocken tupfen und eventuell verbliebene Gräten mit einer Pinzette herauszupfen. Die Butter (oder Olivenöl) in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets darin kurz andünsten.

Zucchini-Nudeln:

Während die Soße für die Seezungen-Filets köchelt, die Zucchini-Nudeln zubereiten. Zucchini putzen, waschen und längs in dünne Streifen hobeln. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Streifen darin etwa 2 Minuten schwenken, bis sie bissfest sind. Mit Meersalz würzen.

Servieren:

Fischfilets mit etwas Pfeffer übermahlen und mit der Soße und den Zucchini-Nudeln auf 4 vorgewärmten Tellern anrichten. Sofort servieren.

Lea Linster am 04. Dezember 2019