

Seezungenrolle mit Zucchini-Spinat, Reisbällchen

Für 4 Portionen

Seezungenrolle:

Butterschmalz, flüssig	4 filetierte Seezungen	750 g Spinat
1 El Butter	1 Knoblauchzehe	1/2 Schalotte
Salz, Pfeffer	Fischfond	Olivenöl
Seezungenkarkassen	100 g Karotten	100 g Staudensellerie
100 g Lauch	100 g Zwiebeln	100 g Fenchel
1 Knoblauchzehe	3 Lorbeerblätter	3 TL Senfkörner
3 TL Pfefferkörner	Salz	200 ml Wermut
200 ml Weißwein	500 ml Wasser	

Safransauce:

2 El Butter	1 Zwiebel	1/2 Knoblauchzehe
Safranfäden	100 ml Wermut	100 ml Weißwein
500 ml Fischfond	400 ml Sahne	2 EL Crème-fraîche

Zucchini-Blattspinat:

2 kl. Zucchini, 3-4 cm	Olivenöl,	Salz, Pfeffer
restl. Spinat		

Reisbällchen:

150 g Basmatireis	150 g roter Reis	Salz
2 Eier, verquirlt	Hartweizengrieß	Öl

Das Gemüse würfeln, Knoblauch anpressen, Zwiebeln hacken **Seezungenrolle:**

Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen. Schalotte und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Spinat zugeben, kurz mitsautieren, bis er zusammenfällt, und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einem Sieb abtropfen und abkühlen lassen.

Ein 30 cm langes Stück Frischhaltefolie auf der Arbeitsfläche auslegen und mit etwas Butterschmalz bestreichen. Seezungenfilets leicht überlappend mit der Hautseite nach oben darauflegen, nochmals mit Butterschmalz bestreichen und leicht salzen. Spinat ausdrücken, auf dem unteren Drittel verteilen und zu einer Rolle formen. Mithilfe der Folie fest einrollen, die Enden zusammendrehen, in Alufolie wickeln und fixieren.

Die Rolle im 70°C heißen Wasserbad ca. 10 Minuten gar ziehen lassen, dann in Eiswasser abschrecken. Auswickeln, in 4 oder 8 Stücke schneiden und vor dem Servieren in einer Pfanne mit Butter erwärmen und glasieren.

Fischfond:

Das Gemüse in einem Topf mit etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten farblos anschwitzen. Gewürze zugeben, kurz mitschwitzen. Karkassen zugeben, mit Wermut, Weißwein und Wasser auffüllen. Aufkochen, 30-40 Minuten ziehen lassen, nochmals aufkochen und durch ein feines Sieb passieren.

Safransauce:

Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen. Zwiebel und Knoblauch glasig anschwitzen. Safran, Wermut und Weißwein zugeben und auf die Hälfte reduzieren. Mit Fischfond und Sahne auffüllen, einmal aufkochen und 10-20 Minuten leise köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Vom Herd nehmen, Crème fraîche einrühren,

mit Salz abschmecken und mit dem Stabmixer aufschäumen.

Zucchini-Blattspinat:

Zucchini in Olivenöl bei hoher Hitze kurz anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Den restlichen Spinat zugeben und kurz mitschwenken.

Frittierte Reisbällchen:

Basmati- und roten Reis getrennt nach Packungsanweisung kochen. Nicht waschen, damit die Stärke als Bindung bleibt. Abkühlen lassen, vermengen, eventuell nachsalzen. Aus der Masse Bällchen (34 cm Ø) formen, doppelt in Ei und Grieß wenden, bei 160 °C goldbraun frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Anrichten:

In einem tiefen Teller je ein Stück Seezungenrolle und einige Reisbällchen anrichten. Zucchini-Blattspinat dazulegen. Mit reichlich Safransauce umgießen und den Rest in einer Sauciere separat servieren.

Björn Freitag und Frank Buchholz am 07. November 2025