AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
mittel	45 Min.	ganzjährig	Deutschland

SEEZUNGENRÖLLCHEN AN ZITRONENSAUCE



Rezept: World Food: Deutsche Küche. Parragon - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Mit dem präzise arbeitenden Backofen gelingen die Seezungenröllchen perfekt. Anstelle der Seezunge können auch preiswertere grätenlose Fischfilets verwendet werden.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

8	Seezungenfilets, längs halbiert	3 EL	Mehl
		1	Eigelb
2 EL	Petersilie, fein gehackt	30 g	Sauerrahm
3 dl	Wasser		Salz, Pfeffer aus der Mühle
1	Zitrone, Saft und Schale		
3 EL	Butter	1 TL	Butter

ZUBEREITUNG

1. Die Seezungenfilets abspülen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen, fein gehackte Petersilie in die Mitte jeder Filethälfte geben und diese aufrollen. Mit Holzspiesschen fixieren. Eine Auflaufform mit Butter einfetten und die Seezungenröllchen hineinlegen. Die Form abdecken und beiseite stellen.
2. Für die Sauce das Wasser in einen Topf geben, die Zitronenschale hinzufügen und zum Kochen bringen. Die Hitze auf die geringste Stufe reduzieren und 10 Min. köcheln lassen. Die Zitronenschale aus dem Topf entfernen und diesen beiseitestellen.
3. Den Backofen auf 180° C vorheizen. Die Butter in einem Topf zerlassen, das Mehl einrühren und anschwitzen. Nach und nach das zurückbehaltene Zitronenwasser unter Rühren zugeben. Etwa 5 Min. unter Rühren köcheln lassen, bis die Sauce etwas andickt. Den Zitronensaft zugiessen, mit Salz abschmecken und vom Herd nehmen. Eigelb und Sauerrahm in eine Schüssel geben und verquirlen. Nach und nach unter Rühren zur Sauce geben.
4. Die Sauce über die Seezungenröllchen giessen. In den Ofen schieben und 20 Min. backen. Sofort servieren.