

AUFWAND
mittel

KOCHDAUER
45 Min.

SAISON
ganzjährig

HERKUNFT
Deutschland

SEEZUNGENRÖLLCHEN AN ZITRONENSAUCE



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
2 EL	Petersilie, fein gehackt	1	Eigelb
3 dl	Wasser	30 g	Sauerrahm
1	Zitrone, Saft und Schale		Salz, Pfeffer aus der Mühle
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.