AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
mittel	30 Min.	ganzjährig	Frankreich

GEBRATENE SEEZUNGE



Rezept: www.deutschesee.de, 4. 11. 2019 - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Der Plattfisch ist einer der besten Edelfische mit einem festen Fleisch und einem nussigen Gout. Fast alle guten französischen Restaurants führen Sole meunière auf der Karte.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

4	Seezunge	100 g	Gesalzene Butter
120 g	Mehl, Typ 00 oder 405	2	Zitrone, Saft
6 EL	Olivenöl	2 EL	Petersilie, gehackte
2 Zehe	Knoblauch, zerdrückte		Frittieröl
			Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 180° C vorheizen. Fisch abspülen und trockentupfen. Die graubraune Oberhaut wird vor der Zubereitung enfernt, die cremefarbene Haut auf der Unterseite isst man. Die Haut vor dem Häuten über der Schwanzflosse etwas einschneiden und die Oberhaut vom Schwanz her abziehen. Die Schwanzflosse mit einer Hand festhalten und die Haut beim Abziehen mit einem Geschirrtuch anpacken.
2. Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und im Mehl wenden. Das überschüssige Mehl abklopfen.
3. Öl mit der Knoblauchzehe bei mittlerer Hitze in einer grossen Pfanne heiss werden lassen. Sobald der Knoblauch sein Aroma entfaltet, die Seezunge mit der Hautseite nach unten hineinlegen und 2 Min. auf jeder Seite leicht bräunen. Seezunge aus der Pfanne nehmen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech mit der Hautseite nach unten legen und 12-15 Min. im Backofen fertig garen.
4. Die Butter in einer kleine Kasserolle zerlassen. Den Zitronensaft und die Petersilie zur Butter geben und die Pfanne schwenken. 1 EL Wasser zugeben und das Ganze erneut schwenken. Fisch direkt auf warmen Tellern anrichten.