

Seezunge normannisch



Zutaten:

für 2 Personen

- 2 Seezungenfilets (ohne Haut)
- 1 weiße Zwiebel
- 1 Zitrone (Saft)
- 5 Scheiben Ingwer
- 2-3 Stiele Petersilie
- 1 EL Öl
- 120 ml Weißwein
- 5 EL Butter
- 150 g Champignons
- 150 ml Sahne
- 2 EL Mehl
- Salz & Pfeffer aus der Mühle

Vorbereitung:

Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden. Zitrone auspressen
Ingwer schälen und 5 große Scheiben abschneiden. Petersilie waschen, Blätter abzupfen und grob hacken. Alles mit dem Öl zu einer Marinade mischen und die Seezungenfilets darin mehrere Stunden, idealerweise 12 Stunden, ziehen lassen.

Zubereitung:

Backofen auf 200° C Ober-/Unterhitze vorheizen, oder 180° C Umluft. Den Wein auf etwa 40° C in einem kleinen Topf erwärmen.

Die Seezungen mit der Marinade in eine Ofenform geben, 1-2 EL Butterflocken auf dem Fisch verteilen. Im vorgeheizten Ofen für etwa 15 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die Pilze putzen, vierteln und in einem kleinen Topf oder Pfanne mit höherem Rand anbraten. Herausnehmen und warm stellen.

Den Fisch aus der Marinade nehmen und ebenfalls warm stellen.

In dem (nicht abgewaschenen) "Pilztopf" die restliche Butter schmelzen, Mehl dazugeben und unter Rühren bei schwacher Hitze leicht bräunen. Die Marinade durch ein Sieb in die Mehlschwitze gießen, aufkochen lassen und die Sahne hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Sauce über die Seezungen geben und mit Reis und Champignons auf Tellern anrichten. Etwas Petersilie auf die Seezungen streuen.

Guten Appetit! 😊