

Rezept

Seezunge mit Buttersauce

Ein Rezept von Seezunge mit Buttersauce, am 04.12.2024

Zutaten

1 Schalotte	180 g eiskalte Butter
125 ml Weißwein	75 ml Fischfond (aus dem Glas)
2 EL Noilly Prat (frz. Wermut)	1 EL Weißweinessig
4 küchenfertige Seezungenfilets (à ca. 180 g)	2 EL frisch gepresster Zitronensaft
Salz	Pfeffer
Mehl zum Wenden	2 EL Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 565 kcal

Zubereitung

1. Die Schalotte schälen und fein würfeln. 1 EL Butter in einem kleinen Topf schmelzen und die Schalotte darin glasig andünsten. Wein, Fond, Noilly Prat und Essig dazugießen. Alles bei großer Hitze in 5-8 Min. auf ein Drittel einkochen lassen. Dann durch ein feines Sieb in einen kleinen Topf gießen. Die übrige Butter in Flöckchen schneiden und kühlen, am besten sogar ins Gefrierfach stellen.
2. Die Seezungen kalt abspülen, trocken tupfen und mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Dann ganz leicht in Mehl wenden und überschüssiges Mehl gut abklopfen. Öl und ca. 1 TL Butter in einer großen beschichteten Pfanne schmelzen. Die Seezungen darin bei mittlerer Hitze beidseitig je 3-4 Min. braten; herausnehmen und abdecken.
3. Den aufgefangenen Weinsud nochmals aufkochen lassen. Salzen und pfeffern. Die Hitze reduzieren und die kalten Butterflöckchen nacheinander mit dem Schneebesen unter die Flüssigkeit schlagen (dabei die Sauce nicht mehr kochen lassen). Sofort mit den gebratenen Seezungen servieren.