

Rezept

Seezungenfilets mit Weißweinsauce

Ein Rezept von Seezungenfilets mit Weißweinsauce, am 21.03.2023

Zutaten

- | | |
|--|--|
| 1 weiße Zwiebel | 50 g kalte Butter + 2 EL weiche Butter |
| 1/4 l trockener Weißwein (Prosecco, Cava oder
Champagner schmecken auch lecker) | 50 ml Noilly Prat (ein Weißweinwermut; nehmen,
wenn einer im Haus ist, sonst einfach
weglassen) |
| 300 ml Fischfond | 8 Seezungenfilets (je etwa 50 g; ebenfalls sehr
gut: Scholle, Rotzunge oder Steinbutt) |
| Salz | Pfeffer aus der Mühle |
| 150 g Sahne | 2 TL Zitronensaft (auch fein: Weißweinessig) |

Rezeptinfos

Portionsgröße Reicht für 4: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 480 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen (auch schon jetzt: Umluft 160 Grad). Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.

2. Von der kalten Butter 1 gehäuften EL in einem Topf zerlaufen lassen. Die Zwiebel einrühren und kurz andünsten. Wein und Noilly Prat dazuschütten, auf die Hälfte einkochen lassen. 1/4 l Fischfond dazu und noch einmal auf die Hälfte einkochen lassen. Das macht man bei mittlerer bis starker Hitze ohne Deckel und rührt immer mal wieder um.

3. In der Einkochzeit (der Profi nennt das Reduzieren), eine flache ofenfeste Form mit etwas weicher Butter auspinseln. Die Seezungenfilets leicht salzen und pfeffern und mit der ehemaligen Hautseite (das ist die glattere) nach innen der Länge nach zusammenklappen. Die Filets mit der übrigen weichen Butter einpinseln, in die Form legen und übrigen Fond darüber löffeln. Mit Butterbrotpapier abdecken und die Filets für etwa 10 Minuten in den Ofen (Mitte) schieben.

4. Wenn die Flüssigkeit für die Sauce richtig eingekocht ist, kommt die Sahne dazu. Die übrige kalte Butter klein würfeln und nach und nach mit dem Schneebesen unter die Sauce schlagen. Mit Salz, Pfeffer und dem Zitronensaft würzen. Die Fischfilets vorsichtig auf vorgewärmte Teller heben, etwas Sauce darüber löffeln, den Rest extra dazu stellen. Und jetzt nicht mehr lang warten ...