

GEBACKENE SEEZUNGENSTREIFEN MIT JUNGEN ERBSEN UND MINZE



Menge
Für 4 Personen



Zutaten

Für den Fisch

- 4 Seezungenfilets, in Streifen geschnitten
- etwas Salz, Pfeffer, Mehl
- 1 Ei mit etwas geschlagenem Vollrahm vermischen
- 1 l Pflanzenöl zum Ausbacken
- 100g Pankomehl

Fürs Erbsenpüree und das Gemüse

- 1 Schalotte, fein geschnitten
- 2 EL Butter
- 250g Erbsen und 50g für Deko
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 150 ml Vollrahm
- 3 Pfefferminzblätter
- Öl (möglichst Erdnussöl)
- 3 Stängel Petersilie



Serviervorschlag

Das Püree und das Erbsengemüse zusammen mit dem Fisch sehr schnell zusammen auf dem Teller anrichten inklusive vorgewärmter Teller. Dazu einen Weisswein servieren, zum Beispiel: ROERO ARNEIS, DOCG, 2011, Bruno Giacosa, Italien.

STEP 1 Schalotte, fein geschnitten, in Butter andünsten, 250g Erbsen hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Mit 2 EL Vollrahm ablöschen und so lange köcheln, bis die Erbsen weich werden und der Rahm etwa zur Hälfte eingekocht ist.

STEP 2 Alles zusammen mit der Minze mixen und durch ein Sieb streichen. Je nach Konsistenz mit Rahm abschmecken. Das Erbsenpüree in der Mitte des Tellers anrichten.

STEP 3 Inzwischen die restlichen 50g frische Erbsen kurz im Salzwasser blanchieren und im Eiswasser abschrecken. In der Bratpfanne mit 1 EL Butter andünsten und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

STEP 4 Seezungen auslegen, zuschneiden, mit Salz und weissem Pfeffer auf beiden Seiten würzen.

STEP 5 Petersilie und Minze fein hacken und mit Pankomehl vermischen. Den Fisch mit Weissmehl bestäuben, ins verquirlte Ei (vermischt mit 4 EL geschlagenem Rahm) tauchen und in der Panade wenden.

STEP 6 Kurz vor dem Servieren die Seezungen im 160°C heissen Pflanzenöl knusprig ausbacken und über dem Erbsenpüree auslegen. In der Mitte mit einem Minzeblatt garnieren.



Rezept von
WALTER HESS