

Gebratenes Seezungen-Filet mit Kartoffel-Karotten-Püree

Für 2 Personen

2 Seezungenfilet, a 200 g	4 Kartoffeln, groß	2 Karotten, groß
1 Zitrone, unbehandelt	1 Zehe Knoblauch	250 ml Milch, fettarm
125 g Butter	1 Bund Petersilie, glatt	8 EL Olivenöl
Olivenöl	Salz	Pfeffer schwarz

Die Kartoffeln und die Karotten schälen, in Scheiben schneiden und in Salzwasser weich kochen. Den Knoblauch abziehen und pressen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Petersilie zupfen und fein hacken. Acht Esslöffel Olivenöl, zwei Esslöffel Zitronensaft, einen Esslöffel Petersilie und den Knoblauch zu einer Marinade verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Seezungenfilets in die Marinade legen und ruhen lassen. Die Karotten und die Kartoffeln zerstampfen und mit der Milch und der restlichen Butter verrühren. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einer Pfanne die Hälfte der Butter schmelzen, einen Esslöffel Zitronensaft untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zitronenbutter unter ständigem Schlagen mit dem Schneebesen bis kurz vor dem Siedepunkt erhitzen. Nun die marinierten Seezungenfilets jeweils zwei Minuten von jeder Seite in etwas Olivenöl anbraten. Die Seezungenfilets mit der Zitronenbutter und dem Kartoffel-Karotten-Püree auf Tellern anrichten.

Antonia Schaper am 21. Dezember 2009