

Nordsee-Seezunge mit Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Nordsee-Seezungen à 600 g	40 g gepulte Nordseekrabben	2 Zitronen
Glutenfreies Mehl	25 Kapern	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
Rapsöl	Butter	Salz
weißer Pfeffer		

Für den Gurkensalat:

2 Salatgurken	1 kleine Schalotte	$\frac{1}{2}$ Bund Dill
2 EL Weißweinessig	4 EL Rapsöl	1 Prise Zucker
Salz	weißer Pfeffer	

Für den Fisch:

Die Seezungen unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier abtupfen. Den Saft einer Zitrone auspressen und den Fisch mit Zitronensaft gut säuern. Nach einigen Minuten den Saft abgießen, die Fische trockentupfen, salzen, pfeffern und beiseitestellen. Danach die Seezungen beidseits mit glutenfreiem Weizenmehl mehlieren.

Überschüssiges Mehl abklopfen.

In die erhitzten Fischpfannen reichlich Rapsöl geben und bei $\frac{3}{4}$ Hitze vorheizen. Die Seezungen ins heiße Rapsöl legen, auf der ersten Seite je nach Dicke 6-7 Minuten braten. Seezungen dann wenden. Die Bratzeit beträgt insgesamt ca. 12-14 Minuten.

Zitronenfilets aus der 2. Zitrone auslösen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Auf die fertig gegarte Fischseite die Auflagen aus Zitronenfilets, Kapern, Nordseekrabben und Petersilie geben.

Ins Bratfett etwas Butter zufügen. Nach und nach die Auflage mit dem Fett begießen und so die Auflage erwärmen.

Für den Gurkensalat:

Salatgurken schälen und fein in eine Schüssel hobeln. In einem separaten Gefäß zunächst Essig, Zucker, Salz und Pfeffer geben und verquirlen. Danach das Rapsöl zugeben und verquirlen. Schalotte abziehen, fein schneiden und den Dill hacken; beides zu den Gurkenscheiben geben. Vor dem Servieren das Dressing über die Gurkenscheiben gießen und miteinander verrühren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alfred Gabriel am 06. April 2021