Seezungen-Filets, Panko-Panierung, Béchamelkartoffeln

Für zwei Personen

Für die Seezunge:

1 Seezunge, im Ganzen	1 Zitrone, Saft	2 Eier
100 g Parmesan	Butter	100 g Macadamianüsse
100 g Panko	100 g Mehl	Öl
Salz	Pfeffer	

Für Kartoffeln, Spargel:

8 vorw. festk. Kartoffeln	8 weiße Spargel	200 g Parmesan
100 g Butter	250 ml Sahne	150 ml Milch
2 EL Mehl	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Zweig Petersilie	Petersilie
--------------------	------------

Für die Seezunge:

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Haut der Seezunge abziehen und zwei Filets sauber auslösen. Filets mit Salz und Pfeffer würzen.

Macadamianüsse hacken. Parmesan reiben. Macadamia und Parmesan mit Panko mischen. Eine Panierstraße aus der Mehl, verquirlten Eiern und der Macadamia-Parmesan-Panko-Mischung aufstellen.

Fisch zunächst im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und schließlich in der Panko-Mischung panieren.

Öl, Butter und etwas Zitronensaft in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin goldbraun braten.

Für Kartoffeln, Spargel:

Kartoffel schälen und in dünne Scheiben schneiden. 5 Minuten in Salzwasser vorkochen.

Spargel schälen und in einer Pfanne anbraten. Vier Spargel zur Seite legen. Die anderen Stangen in Scheiben schneiden.

Butter erhitzen, Mehl zugeben und verrühren. Nach und nach die Sahne und Milch zugeben bis eine Sauce entsteht. Mit Salz abschmecken.

Sauce mit den Kartoffeln und Spargelscheiben in eine Auflaufform geben.

Parmesan reiben und drüberstreuen und im heißen Ofen überbacken.

Für die Garnitur:

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Gabriele Jöhnck am 19. Juni 2025