

Seezungen-Filet auf Safran-Soße mit Tomaten und Fenchel

Für 4 Personen

Seezunge:

4 Seezungen, a 350 g 2 EL Olivenöl, mild 2 EL Butter, braun
Chilusalz, mild

Soße:

2 TL Puderzucker 0,125 ml Weißwein 2 EL Wermut
0,125 ml Gemüsebrühe 1 Döschen Safran 100 ml Sahne
0,5 Orange, unbehandelt 0,5 Vanilleschote 0,5 Zehe Knoblauch
20 g Butter, kalt Weißwein, reduziert Alio e Olio
Salz Chilusalz

Gebrautes Gemüse:

6 Tomaten 2 Knollen Fenchel 2 EL Olivenöl
Chilusalz

Seezunge:

Die Seezungenfilets in einer Pfanne im Olivenöl bei kleiner Hitze von beiden Seiten in insgesamt etwa drei Minuten braten. Mit Chilusalz und brauner Butter würzen.

Soße:

Einen Streifen Schale aus der Orange herausschneiden. In einem Topf bei milder Hitze den Puderzucker hell schmelzen, mit Weißwein und Wermut ablöschen und auf ein Drittel bis ein Viertel einköcheln lassen. Die Brühe mit dem Safran erwärmen und kurz ziehen lassen. Zur Weißweinreduktion geben und auf ein Drittel einköcheln lassen. Die Sahne dazu geben und mit Chilusalz abschmecken. Orangenschale, Alio e olio, Vanilleschote und die in Scheiben geschnittene Knoblauchzehe hinein geben und einige Minuten darin ziehen lassen. Die Soße durch ein Sieb gießen und die Butter hinein mixen. Je nach Geschmack noch mit etwas reduziertem Weißwein abschmecken.

Gebrautes Gemüse:

Die Tomaten entstrunken und etwa 20 Sekunden in kochendes Wasser legen. In kaltem Wasser abschrecken, enthäuten, vierteln und entkernen. Den Fenchel halbieren, und in einen Zentimeter dicke Spalten schneiden. Bei milder Hitze in einer Pfanne im Olivenöl langsam auf beiden Seiten anbraten, die Tomatenzungen zugeben und mit Chilusalz würzen, die Pfanne vom Herd ziehen. Die Seezunge mit dem Gemüse und der Safran-Vanillesoße anrichten.

Alfons Schuhbeck am 20. August 2010