

Seezunge, Fenchel-Tomaten-Gemüse, Kartoffel-Püree

Für 2 Personen

Kartoffelpüree:

450 g Kartoffeln	100 ml Sahne	1 Stück Butter
Chilisalz		

Fenchel-Tomatengemüse:

1 Stk. Fenchel	2 gr. Strauchtomaten	1 EL Chiliöl
Chilisalz		

Safran-Vanille-Sauce:

150 ml Orangensaft	100 ml Gemüsebrühe	2 TL Puderzucker
1 Dose Safranfäden	1 Knoblauchzehe	2 St. Orangenschale
1/2 Stg. Vanilleschote	100 ml Sahne	15 g Butter
Chilisalz		

Seezunge:

Fisch waschen, trockentupfen, in 3 Teile schneiden und mit Chilisalz kräftig würzen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und auf beiden Seiten 3 Minuten braten.

Kartoffelpüree:

Kartoffeln schälen, waschen und in grobe Würfel schneiden, danach in reichlich Salzwasser 20 Minuten garen, abgießen, Kartoffeln zerstampfen, Sahne und Butter unterschlagen, bis der Brei sämig geworden ist.

Tomaten-Fenchelgemüse:

Tomaten heiß überbrühen und die Haut abziehen; vierteln und die Kerne herausschaben, in Streifen schneiden. Fenchel waschen, halbieren und den Strunk herausschneiden; danach in dünne Streifen schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Fenchel darin sanft 5 Minuten braten. Tomaten zugeben und nur kurz mitbraten, mit Chilisalz würzen.

Safran-Vanille-Sauce:

Puderzucker in einem passenden Topf schmelzen, mit frischem Orangensaft ablöschen, Safranfäden, Vanilleschote (vorher aufschneiden), Knoblauchzehe (vorher schälen und in Stücke schneiden), Orangenschale zugeben und 10 Minuten leicht köcheln bzw. einköcheln lassen. Gemüsebrühe angießen und etwas ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren durchsieben, Sahne zugießen, einmal aufkochen lassen und dann die Butter unterschlagen.... mit Chilisalz abschmecken.

Anrichten:

Kartoffelpüree in einen Spritzbeutel geben und wie Blümchen auf die Teller spritzen. Fenchel-Tomatengemüse auf dem Teller verteilen, die Seezunge darauf setzen und die Safran-Vanille-Sauce darüber geben.

NN am 10. Oktober 2025