

SEEZUNGE AIDA

Zutaten: für 4 Personen

2 Seezungen à 300-400g
Sellerie Blätter
Knoblauchzehe
2 Cherrytomaten
Salz, Pfeffer
2 Artischockenherzen
8 kleine Champignons
Butter
1 Prise Mehl
2 dl Sahne
8 Zahnstocher
1 Nussbutter

Zutaten

Die Seezunge filetieren, aus den Gräten einen Fond herstellen: mit Sellerieblättern, Knoblauchzehen, Cherrytomaten, Salz und Pfeffer in 0,5 Liter Wasser ca. 20 Min. kochen lassen.

Danach die Filets einrollen und mit den Zahnstocher befestigen. Im Wasser kurz pochieren lassen. Nun die Artischockenherzen in Streifen schneiden und gleichzeitig mit den Champignonköpfen (nicht geschnitten) ca. 10 Min. braten.

Eine Mehlschwitze herstellen, Sahne und Fischfond dazugeben bis eine cremige Masse entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das gekochte Seezungenfilet auf einem Teller mit den Champignonköpfen dekorieren und mit der Soße verfeinern. Die Artischockenstreifen über das Filet legen.