

Seezungen-Filets auf Champignon-Risotto

Hans Martin Sauer und Manuela Löffler, Darmstadt, 1.11.2021

Zutaten (für 2 Personen):

2	Seezungen, frisch, je 170-180 g
4	große Scampis
60 g	Mehl
25 g	Butter
1 Tasse	Langkorn-Reis
200 g	Pilze je nach Saison: Champignons, Kräuterseitlinge o.ä.
1	Zwiebel, mittelgroß
75 ml	Milch
50 ml	Weißwein, trocken
1 TL (gestr.)	Kurkuma-Pulver
	Salz, Pfeffer, Chili- Pulver, getrockneter Petersilie



Die Seezunge gilt unter Kennern als eine ganz besondere Delikatesse. Man findet tolle Rezepte in den Kochbüchern der berühmten Küchenchefs. Auch unsere Aufmerksamkeit hat dieser Fisch geweckt, als wir am Fischstand unseres Händlers zwei kleine Exemplare kaufen konnten. Nicht nur das Zubereiten, sondern das Enthäuten und Filetieren haben wir ausprobiert, zumal es unter Hobbyköchen als äußerst schwierig gilt. Nun, mit ein wenig Geduld haben wir es geschafft und Erfahrung gesammelt. Es hat sich gelohnt. Mit den Filets kann man verschiedene Gerichte zubereiten. Wir haben die Filets einfach frittiert und uns die Risotto-Beilage mit der Kurkumasoße als Belohnung dazu gekocht. Lecker!

Hans Martin & Manuela

Enthäuten und Filetieren der Seezunge

Die Seezunge wird gewaschen und auf einem stabilen Holzbrett enthäutet. Man beginne mit der Oberseite. Dazu legt man den Fisch flach auf das Brett und reibt man mit dem Fingernagel die Haut an der Schwanzflosse etwas auf. Durch vorsichtiges Abzupfen und indem man sich Stück für Stück mit dem Daum unter die Haut vorarbeitet, löst man ausreichend großes Hautstück von den Filets ab, bis man es fest in die Hand nehmen kann. Man zieht die Haut nun nach vorn über den Kopf des Fisches ab, wobei man den Fisch mit der anderen Hand auf das Holzbrett drückt. Keine Sorge: Haut und Fischkörper sind in rohem Zustand sehr widerstandsfähig. Das Gleiche macht man mit der Unterseite. Wir empfehlen, sich die Prozedur auf Youtube vorher genau anzusehen, zum Beispiel hier:

<https://www.youtube.com/watch?v=H3BlaXqAuV8>



Nun können die Filets von der enthäuteten Seezunge abgeschält werden. Dazu benötigt man ein scharfes Messer mit flacher, elastischer Klinge. Man beginne wieder mit der Oberseite und wiederhole die Prozedur auf der Unterseite. Zunächst führt man einen geraden Schnitt entlang der Mittelgräte von vorn nach hinten bis auf das harte Rückgrat. Am Kopfansatz durchtrennt man das Fleisch ebenfalls. Mit der Klinge arbeitet man sich nun mit leichtem Andruck von der Mittelgräte aus beginnend, zuerst in Richtung Rücken und danach in Richtung Bauch, entlang der Gräten horizontal vor, bis sich die beiden Filets ablösen. Dabei lassen sich auch die Bauchflossen, die ebenfalls schmale Gräten enthalten, gut entfernen. Jeder Fisch ergibt also vier kleine Filets. Auch das wird im Video demonstriert.

Die Zubereitung

Die Filets sowie die geschälten Scampis werden in Mehl gewälzt und für ca. 6 Minuten in einer Pfanne in sehr heißer Butter frittiert, so dass sie leicht bräunen.



Die Kurkuma-Soße bereiten wir direkt in der heißen Butter, in der auch Fisch und Scampis gebraten wurden. Hier rührt man mit den Schneebesen einen Esslöffel Mehl unter die heiße Butter und bräunt es ganz leicht an. Mit einer Tasse Milch, die man in kleinen Portionen hinzugibt, und dem Weißwein bereitet man eine nicht zu dicke Bechamel. Diese schmeckt man mit einem Teelöffel Kurkuma-, etwas Chilipulver und getrockneter Petersilie sowie Salz und Pfeffer ab.

Das Risotto: In einem Topf wird die kleingehackte Zwiebel in etwas heißer Butter weichgedünstet. Die schon kleingeschnittenen Pilze werden hinzugegeben und mitgegart, bevor der schon vorgegarte Langkornreis hinzugegeben wird. So geht es am schnellsten.

Natürlich kann man den Reis auch zusammen mit den zuvor glasig gedünsteten Zwiebeln weichkochen. Dazu verwende man jedoch speziellen Risotto-Reis und füge 1 Tasse Boullion hinzu. Die Garzeit ist dann etwa 15 bis 20 Minuten, und die Pilze werden erst zum Schluss dazugegeben. Am Ende wird alles mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt.

Nun alles auf dem vorgewärmten Teller anrichten und alsbald servieren. Guten Appetit!