



REZEPT

für zu Hause

Seezungenfilet auf Gemüsestreifen

2 Stk.
0,2 l
15 g
150 g
6 cl
0,1 l
30 g

Seezungen (etwa 450g)
Fischfond
Butter
Gemüsestreifen (Sellerie, Möhren, Lauch)
Vermouth
Sahne
kalte Butter
Salz, Pfeffer und Zitronensaft

Schritt 1:

Die Seezungen filetieren und zu Schleifen legen.

Die Gemüsestreifen in einen gebutterten Topf geben, die Filet darauf legen und mit Fischfond angießen.

Schritt 2:

Mit Pergamentpapier abdecken und bei geringer Hitze etwa 4 Minuten auf den Punkt dünsten.

Die Seezungen mit dem Papier warm stellen.

Schritt 3:

Den Fond durch ein Sieb abgießen, aufkochen und reduzieren lassen, den Vermouth und die Sahne dazu geben.

Die kalte Butter mit dem Schneebesen in die Sauce zur Bindung unterarbeiten. Mit Salz, weißen Pfeffer und etwas Zitrone abschmecken.

Schritt 4:

Seezungenfilets mit der Sauce zusammen servieren.

Alle Zutaten finden Sie natürlich in Ihrem CITTI Markt.

Guten Appetit!

CITTI

Markt der
Lebensfreude