

**Frisch gekocht**  
**Mittwoch, 24. August 2016**



**Rezept von Lisl Wagner-Bacher**

**Seezunge mit warmer Gazpacho**

**30 Minuten (ohne Stehzeiten) / aufwendig**



### **Zutaten für 4 Personen**

Für die Seesungenfilets:

2 küchenfertige Seesungen (à 400-600 g; filetiert und enthäutet), 3 EL Olivenöl, 2 Knoblauchzehen, 1 EL Butter, 100 g rote Paprikaschote, 100 g Gurke, 1 EL Kapern, Weißbrotwürfel (siehe Rezept), ½ Bund Basilikum.

Für die Gazpachocreme:

500 g Fleischtomaten, 150 g gelbe Paprikaschoten, 150 g Gartengurke, 1 Scheibe Weißbrot, 1/2 Bund Basilikum, 1/2 TL Salz, 1 TL Sherryessig, 80 ml Olivenöl, Fleur de Sel, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer.

Für die Crostini:

3 Scheiben Toastbrot, 2 EL Butterschmalz

Zum Anrichten:

Crostini (siehe Rezept), 2 hart gekochte Eier, getrocknete Tomaten.

### **Zubereitung**

Je zwei Seesungenfilets auf der Hautseite zusammenlegen, in Frischhaltefolie fest einrollen und im Dampfgarer bei 65 °C garen (oder erst in Frischhalte- und dann in Alufolie fest einrollen und im Wasserbad bei 70 °C 7 Minuten pochieren). Danach kurz ruhen lassen. Anschließend 3-4 Minuten in 2 EL heißem Olivenöl mit einer Knoblauchzehe, Basilikum und etwas Butter braten und wieder bei 70 °C ruhen lassen. Vor dem Anrichten die Filets halbieren.

Aus 2 Scheiben entrindeten Toast 8 Stück Crostini mit 3 cm Durchmesser ausstechen, den Rest in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne mit Butterschmalz die Crostini und anschließend die Würfel knusprig rösten.

Die Paprikaschote und die Gurke schälen und in Rauten schneiden. Die Paprika, die gehackte Knoblauchzehe, die Kapern und Basilikum im restlichen heißen Olivenöl anbraten, die Gurken kurz mitschwenken und dann die Weißbrotwürfel dazumischen.

Für die Gazpachocreme die Tomaten blanchieren, häuten, vierteln, entkernen. Gurke und Paprikaschote schälen, entkernen, klein schneiden. Weißbrot und Basilikum fein schneiden, mit Salz, Öl und Essig das Gemüse über Nacht damit marinieren, dann kräftig mixen und passieren. Die Gazpachocreme mit Fleur de Sel und Pfeffer abschmecken.

Zum Anrichten die Eier hart kochen, schälen und gut auskühlen lassen. Anschließend in kleine Würfel schneiden. Auf die Crostini einen Tupfen der Gazpachocreme setzen und die Eiwürfel darauf verteilen. 2 Streifen Gazpachocreme auf den Tellern ausstreichen. Die Seesungenfilets mit dem Gemüse belegen und mit getrockneten Tomatenscheiben garniert anrichten. Die Teller mit je 2 Crostini vollenden.