

Frisch gekocht
Dienstag, 13. Dezember 2016



Rezept von Konstantin Filippou

Seezunge mit Erbsen und Erbsensprossen



35 Minuten/aufwendig

Zutaten für 4 Personen

500 g frische Erbsen, 50 g Butter, 3 große Bananenschalotten (fein gewürfelt), 150 ml Gemüsesuppe, 200 ml Schlagobers, 1 EL gehackte Petersilie, 1 EL gehackten Koriander, 5 Frühlingszwiebeln (dünn geschnitten); 150 ml Olivenöl, etwas Butter, Filets von 2 Seezungen à 500 g (küchenfertig gereinigt, ohne Haut), Mehl, Maldonsalz, frisch geriebener schwarzer Pfeffer, Zitronensaft.

Für den Erbsenschotensalat: 100 g frische Erbsenschoten, 1 kleiner Eisbergsalat (in feine Streifen geschnitten), etwas Olivenöl, Rosmarin, Zitronensaft, Erbsensprossen

Zubereitung

Einen großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen, die Erbsen darin 2 Minuten kochen. In Eiswasser abschrecken, in einem Sieb abtropfen.

Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die gehackten Schalotten und die Erbsen darin behutsam fast weich kochen. Butter einrühren, Petersilie, Koriander sowie die Frühlingszwiebel zugeben und etwa eine Minute weiterkochen. Gemüsesuppe, Obers und Zitronensaft zugießen, aufkochen und 2 Minuten kochen lassen. Wenn nötig nochmals nachwürzen und warm halten.

Für den Salat die Erbsenschoten mit etwas Rosmarin in erhitztem Olivenöl schwenken. Den Eisbergsalat und die Erbsensprossen untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Seezungenfilets leicht mehlieren. In einer großen Bratpfanne das Olivenöl und etwas Butter erhitzen. Wenn das Gemisch zu schäumen anfängt, die Seezungen einlegen. 6 bis 8 Minuten braten, dabei immer wieder etwas Bratfett auf die Oberfläche löffeln. Fische wenden und in 5 bis 6 Minuten fertigbraten. Zum Schluss mit etwas Zitronensaft würzen.

Die Seezunge mit den Erbsen und mit dem Erbsenschotensalat servieren.