

Schmeckt perfekt



Rezept von Johanna Maier

Seezunge für 2 Verliebte

30 Minuten/aufwendig



Zutaten für 2 Personen

1 Seezunge à ca. 500 g, 1 Zweig Rosmarin, 1 Zweig Thymian, Olivenöl, Fischgewürz, Zitronensaft, gehackte Petersilie.

Für den Spinat: 250 g junger Blattspinat (Babyspinat), 2 EL Pinienkerne (trocken geröstet), 4 EL kleine Tomaten, 4 EL schwarze Oliven, 1- 2 EL Olivenöl, Gewürzsalz.

Für die Rosmarin-Kartoffeln: 4 Kartoffeln (festkochende Sorte), 1-2 Zweige Rosmarin, 2 Zweige Thymian, Olivenöl, Kräutersalz.

Zubereitung

Von der Seezunge die Haut abziehen. Dafür den Fischschwanz ganz kurz in heißes Wasser tauchen; danach lässt sich die Haut in einem Zug ablösen. Die Seitengräten (Flossensaum) mit einer Küchenschere abschneiden.

Seezunge in heißem Olivenöl mit Rosmarin und Thymian auf jeder Seite ca. 7 Minuten braten. Vor dem Servieren Petersilie, Zitronensaft und etwas Olivenöl auf dem Fisch verteilen.

Die Pinienkerne im Rohr bei 170 °C ca. 10 Minuten goldbraun rösten. Den geputzten Spinat reinigen und in Olivenöl anschwitzen. Mit gerösteten Pinienkernen, Oliven, Rosinen und Tomaten vermengen, mit Gewürzsalz abschmecken.

Die Kartoffeln halbieren und in Scheiben schneiden. Eine Stielkasserolle mit 2 EL Olivenöl erhitzen und die Kartoffeln hinzufügen, mit etwas Öl bepinseln und mit Rosmarin und Thymian bestreuen. Im Rohr bei 180 °C in ca. 15 Minuten knusprig braten, mit Kräutersalz würzen.

Die Seezunge mit Kartoffeln und Spinat servieren.