

Seezunge mit Sauerampfer, Ochsenmark und Bratkartoffeln

Rezept für 4 Personen

Zubereitungszeit: 45 Minuten Vorbereitungszeit, ca. 45 Minuten Zubereitung

Zutaten:

4 Seezungen à ca. 800 g
1 kg Kartoffeln, vorwiegend festkochend
4 Bund Sauerampfer
400 g Ochsenmark
Butterschmalz
Meersalz aus der Mühle, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 Ei Butter
Saft einer halben Limone
1 halbes Bund Basilikum
200 g leichte Kalbsjus

Vorbereitung:

Das Mark über Nacht kalt wässern, um restliches Blut zu entfernen.
Die Kartoffeln am Besten am Vortag waschen und in Salzwasser nicht zu weich kochen. Abgießen, schälen und gut auskühlen lassen
Die Seezungen abziehen und filieren. Den Sauerampfer putzen, waschen und gut trocknen.

Zubereitung:

Die Kartoffeln in 5 mm dicke Scheiben schneiden und in Butterschmalz in einer Pfanne knusprig braten.
Das Ochsenmark in Scheiben schneiden, in einer heißen Pfanne kurz und heiß anbraten, auf einem Sieb abtropfen lassen.
Die Seezungenfilets salzen und in Butterschmalz auf der Hautseite sanft anbraten, nach 3-4 Minuten herausnehmen, das Bratfett abgießen, die Butter in der Pfanne aufschäumen lassen, Limonensaft und Basilikum zugeben und die Seezungenfilets darin gar ziehen lassen.
Die Kalbsjus aufkochen, etwas vom ausgetretenen Ochsenmark unterrühren, etwas von der Bratbutter einrühren.
Den Sauerampfer roh auf warmen Tellern verteilen, je ein Fischfilet mit Ochsenmark belegen, salzen und pfeffern, das andere Filet auf Bratkartoffeln anrichten.
Seezunge und Sauerampfer mit der Kalbsjus beträufeln.

Empfehlung:

Sauerampfer wird sehr schnell welk, also erst am Tag der Zubereitung kaufen.

Viel Spaß wünscht

