

Seezungenschleifen in einer Orangen Honig-Fenchel-Sauce

von Leni T. aus Spockhöfel

Meisterzutaten für 4 Personen:

6 Stck. Honig Anis-Fenchel Bonbons vom Bonbonmeister Kaiser, 80ml Wasser, 3 Orangen, 600g Seezungenfilets (aus nachhaltigem Fischfang, z.B. mit MSC- Siegel), Fleur de Sel, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, 2 Schalotten, 1 EL Butterschmalz, 200ml kräftiger Geflügelfond (Glas), 40ml trockener Wermut (Noilly Prat), 3 Stiele Dill, 100g Doppelrahm-Frischkäse, Dillfähnchen zum



Meisterhafte Zubereitung:

Die Bonbons im Mörser zerkleinern, mit Wasser zu einem Sirup kochen, lauwarm zur Seite stellen. Zwei der Orangen so schälen, dass die weiße Haut entfernt wird, filetieren und dabei den Saft auffangen, Die dritte Orange auspressen.

Die Schalotten häuten, fein würfeln und im heißen Butterschmalz andünsten.

Geflügelfond, Wermut und zwei Stängel Dill zufügen, kurz aufkochen.

Die Seezungenfilets salzen, pfeffern und zu Schleifen drehen; in den siedenden Fond geben und bei schwacher Hitze 4-5 Minuten gar ziehen lassen.

Herausnehmen und zugedeckt beiseite stellen. Den Fond durch ein Sieb geben, Orangensaft zufügen und 2-3 Minuten offen koche lassen. Dann den Doppelrahm-Frischkäse mit einem Pürierstab unterschlagen.

Sauce mit Salz und Pfeffer gut abschmecken. Den Honig Anis-Fenchel-Sirup in die Sauce geben, gut unterrühren. Seezungenschleifen und Orangenfilets kurz darin erwärmen.

Anrichten:

Seezungenschleifen mit den Orangenfilets dekorativ auf vorgewärmten Tellern in die Tellermitte platzieren. Dazu gesellen sich gedünstete feine Gemüsestreifen (Julienne) der Saison. Die Orangen Honig Anis-Fenchelsauce dazu geben. Mit Pfeffer übermalen und mit Dillfähnchen garnieren und genießen.

Dazu reiche ich ofenwarmes Baguette und als Getränk einen fruchtigen Weißwein.
Guten Appetit!