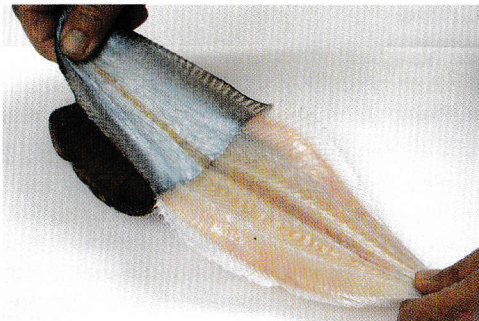


Filetieren von Plattfischen



Haut am Schwanzende einschneiden und kräftig abziehen.



Von der Mittelgräte aus die Filets vom Kopf her ablösen.



Die beiden abgelösten oberen Filets, in der Mitte die Seezunge mit der Mittelgräte und den darunterliegenden Unterfilets.



Die Filets können entsprechend zusammengeklappt werden.



Auch Schleifen oder Röllchen können geformt und später so pochiert werden.

Seezungenfilets in Dillsoße, Safrannudeln

Materialanforderung für 6 Portionen

Seezunge

800 g Seezungenfilets
30 g Butter
50 g Zwiebelbrunoise
0,1 l Weißwein
0,1 l Fischfond

Gewürze: Salz, Pfeffer, Zitronensaft

Dillsoße

0,5 l Pochierfond
70 g Mehlbutter
1 Stck. Eigelb
0,1 l Sahne
2 EL Dill, fein geschnitten

Gewürze: Salz, Pfeffer, Zitronensaft

Fischfond

300 g Fischgräten/Abschnitte
20 g Butter
100 g helles Mirepoix
0,1 l Weißwein
0,5 l Wasser

Gewürze: Salz, Lorbeer, Pfefferkörner,
Thymian

Safrannudeln

250 g Mehl
max. 0,1 l Wasser, lauwarm
2 Stck. Eier
1 EL Öl
1 g Safran

Gewürze: Salz
30 g Butter

Arbeitsweise

- ① Seezungen abziehen, filetieren, waschen.
- ② Aus Gräten, Mirepoix, Weißwein und Wasser Fischbrühe/-fond herstellen.
- ③ Seezungen formen (Schleifen, Röllchen usw.), auf gedünstete Zwiebelbrunoise setzen, mit Weißwein und Fischfond zugedeckt pochieren.
- ④ Seezungenfilets herausnehmen, Fond mit Mehlbutter binden, passieren, legieren.
- ⑤ Seezungenfilets anrichten, mit Soße nappieren.