

Gerollte Seezungenfilets, Salicorn-Beet mit Ratatouille

Für zwei Personen

Für die Seezungenröllchen:

2-3 Seezungenfilets, ohne Haut	1 Zitrone, Abrieb, Saft	Butter
Worcestersauce	Mehl	Meersalz, Pfeffer

Für das Salicorn-Beet:

50 g Salicorn	1 Knoblauchzehe	Butter, Sambal Oelek
---------------	-----------------	----------------------

Für das Ratatouille:

$\frac{1}{2}$ rote Peperoni	$\frac{1}{2}$ gelbe Peperoni	1 kleine Aubergine
1 Zucchini	1 Zwiebel	Kräuter der Provence
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Mayonnaise:

1 kaltes Ei	1 Zitrone, davon Saft	1 EL mittelscharfen Senf
Sojasauce	Worcestersauce	100-200 ml Sonnenblumenöl
50 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Seezungenröllchen:

Die Zitrone halbieren und auspressen. Seezungenfilets auf der Innenseite mit Worcestersauce bestreichen und danach mit Zitronensaft beträufeln.

Filets aufrollen und mit Zahnstochern befestigen. Fisch leicht mehlieren und mit Meersalz und Pfeffer würzen.

Butter in einer Pfanne zerlassen und die Seezungenröllchen auf beiden Seiten anbraten. Deckel auf die Pfanne legen und etwas ziehen lassen.

Fisch vor dem Servieren mit Zitronenabrieb würzen.

Für das Salicorn-Beet:

Knoblauch abziehen und sehr fein schneiden. Salicorn kurz in Butter anbraten, dann Knoblauch dazugeben und mit Sambal Oelek abschmecken.

Für das Ratatouille:

Peperoni, Aubergine und Zucchini abspülen, trockentupfen und alles in kleine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und würfeln. Alles in Olivenöl anbraten und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Mit Kräutern der Provence, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Mayonnaise:

Zitrone halbieren und auspressen.

Ei, Senf, Sonnenblumen- und Olivenöl in einen schmalen, hohen Becher geben und mit einem Pürierstab eine Mayonnaise herstellen. Mit Zitronensaft, Sojasauce, Worcestersauce, Salz und Pfeffer abschmecken.

Markus Allemann am 13. Juni 2023