

Seezunge auf Champagner-Safran-Soße mit Gemüse

Für 4 Personen

Für die Sauce:

ca. 10 Safranfäden	125 ml kräftige Gemüsebrühe	2 TL Puderzucker
125 ml Champagner	100 g Sahne	$\frac{1}{2}$ TL Speisestärke
3 cm Vanilleschote	1 Streifen Zitronenschale	1 Streifen Orangenschale
1 Knoblauchzehe	2 EL kalte Butter	mildes Chilisalz

Für das Gemüse:

150 g Romanesco	2 bunte Karotten	10 Mini-Maiskolben
4 Mini-Fenchelknollen	6 Stangen grüner Spargel	80 ml Gemüsebrühe
3 cm Vanilleschote	2 Streifen Zitronenschale	2 Streifen Orangenschale
1 Knoblauchzehe	4 Scheiben Ingwer	mildes Chilisalz

Für den Fisch:

400 g Seezungenfilets	$\frac{1}{2}$ TL Öl	Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone
mildes Chilisalz		

Für die Sauce die Safranfäden in 2 EL warmer Brühe einweichen. Den Puderzucker in einen Topf sieben und bei milder Hitze hell karamellisieren. Mit Champagner ablöschen und die Flüssigkeit auf ein Drittel bis ein Viertel einköcheln lassen. Dann die übrige Brühe dazugießen und alles erneut auf ein Drittel einköcheln lassen. Anschließend den eingeweichten Safran hinzufügen.

Die Sahne unterrühren und alles erhitzen. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren, in den Saucenansatz geben und köcheln lassen, bis dieser leicht sämig bindet. Vanille, Zitronen- und Orangenschale sowie Knoblauch hinzufügen und alles noch wenige Minuten ziehen lassen. Dann die ganzen Gewürze wieder entfernen und die kalte Butter in Flöckchen unterrühren, mit Chilisalz würzen und warm halten.

Für das Gemüse den Romanesco putzen, waschen und in Röschen teilen, die Stiele schälen und in Scheiben schneiden. Die Karotten putzen, schälen, längs vierteln und in 5 bis 6 cm lange Stücke schneiden. Mini-Mais und -Fenchel putzen, waschen und nach Belieben längs halbieren. Den Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und holzige Enden entfernen, die Stangen schräg dritteln.

Das Gemüse mit der Brühe in eine große tiefe Pfanne geben, ein Blatt Backpapier darauflegen und das Gemüse knapp unter dem Siedepunkt 6 bis 8 Minuten weich garen. Vanille, Zitronen- und Orangenschale, Knoblauch und Ingwer dazugeben und alles mit Chilisalz abschmecken. Zum Servieren die ganzen Gewürze wieder entfernen.

Für den Fisch die Seezungenfilets waschen und trocken tupfen. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen und die Seezungenfilets auf beiden Seiten 1 bis 2 Minuten anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen und den Fisch in der Nachhitze der Pfanne noch etwas durchziehen lassen. Mit etwas Zitronensaft beträufeln und mit Chilisalz würzen.

Zum Servieren die Seezungenfilets auf vorgewärmte Teller legen, das Gemüse danebensetzen und die Sauce darum herumträufeln.

Alfons Schuhbeck am 01. Oktober 2019