

Seezungen-Röllchen, Apfel-Curry-Soße, Spargel-Spinat

Für zwei Personen

Für die Seezungenröllchen:

2 Seezungenfilets à 80-100 g	1 Limette	2 Stangen Zitronengras
Butter	400 ml Fischfond	Salz
Pfeffer		

Für die Apfel-Curry-Sauce:

1 kl. rote Chilischote	1 Limette	200 ml Apfelsaft
50 g kalte Butter	2 TL Curry-Pulver	1 TL Stärke
Salz		

Für das Spargel-Spinat-Gemüse:

150 g Thai-Spargel	100 g junger Blattspinat	2 Frühlingzwiebeln
1 Knoblauchzehe	2 EL Sesamöl	1 EL gerösteter Sesam
Salz		

Für die Rote-Bete-Nocken:

1 Rote Bete à ca. 100 g	125 g Hirse	400 ml Gemüfefond
1 EL Rapsöl	Cayennepfeffer	Salz

Für die Seezungenröllchen:

Das Zitronengras abbrausen, der Länge nach halbieren und jede Hälfte an je einem Ende spitz zuschneiden. Limette halbieren und den Saft auspressen. Seezungenfilets waschen, trockentupfen, von beiden Seiten mit Salz, Pfeffer und Limettensaft würzen, aufrollen und mit jeweils einem Zitronengrasspieß fixieren. Die Seezungenröllchen nebeneinander in einen gebutterten Dämpfeinsatz legen und diesen auf einen passenden Topf mit leicht köchelndem Fischfond setzen. Seezungen zugedeckt ca.

10 Minuten dämpfen.

Für die Apfel-Curry-Sauce:

Chilischote abbrausen, der Länge nach halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und in feine Streifen schneiden. Apfelsaft mit Curry und Chilistreifen auf etwa 90 ml einkochen lassen. Stärke mit etwas kaltem Wasser verrühren und die Reduktion damit leicht binden. Vom Herd nehmen, dann stückchenweise die kalte Butter unterrühren. Limette halbieren und den Saft auspressen. Sauce mit Salz und Limettensaft abschmecken und am Herdrand warm halten.

Für das Spargel-Spinat-Gemüse:

Frühlingzwiebeln waschen, putzen und in schräge kurze Stücke schneiden. Knoblauch abziehen und in möglichst dünne Scheiben schneiden. Thai-Spargel putzen und halbieren. Spinat gründlich waschen und trockenschleudern. Frühlingzwiebeln, Thai-Spargel und Knoblauch in einer breiten hohen Pfanne in heißem Sesamöl anbraten. Spinat und Sesam zufügen und etwa 1 bis 2 Minuten unter gelegentlichem Rühren mit anschwitzen. Das Gemüse kräftig mit Salz abschmecken.

Für die Rote-Bete-Nocken:

Rote Bete schälen und fein raspeln. Dabei am besten Einweghandschuhe tragen. Hirse gründlich abspülen.

Rapsöl in einem breiten Topf erhitzen und die Rote Bete darin bei mittlerer Hitze etwa 1 Minute anschwitzen. Hirse zufügen, kurz glasig mit anschwitzen, dann Fond angießen und alles unter gelegentlichem Rühren offen etwa 12 Minuten köcheln lassen. Den Topf vom Herd ziehen.

Rote-Bete-Hirse-Mix mit Salz und Cayennepfeffer würzen und zugedeckt weitere 10 bis 15 Minuten quellen lassen.

Aus dem etwas abgekühlten Rote-Bete-Hirse-Mix mit zwei Löffeln Nocken formen.
Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 07. Mai 2021