

Seezungen-Spinat-Auflauf

Für zwei Personen

4 kleine Seezungenfilets, à 80 g,	4 Kartoffeln	10 Cocktailtomaten
400 g Spinat	10 Stangen grüner Spargel	1 kleine Chilischote
2 Zwiebeln	3 Knoblauchzehen	2 Eier
60 g Butter	100 ml Sahne	2 cl Olivenöl
1 Schuss Sojasauce	Sesamöl	Muskatnuss
Salz		

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Einen Topf mit Wasser aufsetzen und Kartoffeln darin gar kochen.

Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden.

Eine feuerfeste Form mit 20 g Butter ausreiben. Restliche Butter erhitzen.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen, klein schneiden und in der Butter anschwitzen. Mit Muskat und Salz würzen. Spinat darin zerfallen lassen.

Die Hälfte des Spinats in die Form füllen. Darauf die Kartoffelscheiben legen. Restlichen Spinat darüber geben. Seezungenfilets waschen, trockentupfen, einrollen und auf den Spinat legen. Tomaten waschen, trockentupfen, halbieren und einige Tomaten auf dem Fisch verteilen.

Chili der Länge nach aufschneiden und klein hacken. Eier, Sahne, etwas von der Chili, Sojasauce, Muskat und etwas Sesamöl verquirlen und über die Masse in der Auflaufform gießen. Im Ofen garen, bis alles gestockt ist. Zum Schluss mit Olivenöl beträufeln.

Lauch putzen, vom Strunk befreien und klein schneiden. Übrige Tomaten, übrige Chili, Lauch und Spargel in Sesamöl und Sojasauce braten und über den fertigen Auflauf geben.

Wenn man Fischröllchen macht, muss man die Außenseite (das, was nicht auf der Gräte festgewachsen ist) immer nach innen rollen.

Ansonsten hat man das Problem, dass sich der Fisch beim Garen zusammenzieht.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 07. Mai 2021