

Seezunge mit Nordseekrabben und jungem Spinat

Für zwei Personen

Für Seezunge und Krabben:

| | | |
|---------------------------|----------------------|---------------|
| 1 Seezunge | 100 g Nordseekrabben | 250 g Butter |
| 1 Zweig glatte Petersilie | 70 g Semola | Salz, Pfeffer |

Für den Spinat:

| | | |
|-----------------------------|---------------------|------------------|
| 100 g Babyspinat | 2 kleine Schalotten | 2 Knoblauchzehen |
| 50 g geklärte Butter (s.o.) | Muskatnuss | Salz, Pfeffer |

Für die Garnitur:

1 Zitrone

Für Seezunge und Krabben:

Die Seezunge von der Haut befreien. Mit einer Küchenschere die Schwanzflosse, Flossensaum, Seitengräten und Fettränder abschneiden.

Butter in einen Topf geben und solange schmelzen, bis sich die Molke trennt. Auf diese Weise die Butter klären und schließlich durch ein Passiertuch abseihen. Topf für den Spinat aufgestellt lassen.

Seezungenfilet von beiden Seiten mit Semola bestreuen. Kurz beiseitestellen. Seezunge in etwas geklärter Butter gleichmäßig anbraten.

Fisch mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und den Herd ausschalten. Krabben in die warme Pfanne geben und in der restlichen Butter schwenken. Petersilie hacken und zu den Krabben geben. Alles auf der Seezunge anrichten.

Für den Spinat:

Spinat putzen. Schalotten und Knoblauch abziehen und sehr fein schneiden. Schalotten und Knoblauch in den Topf geben, in dem zuvor die Butter geklärt wurde. Etwas geklärte Butter hinzugeben und Schalotten und Knoblauch glasig anschwitzen. Ansatz mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Spinat hineingeben und leicht zusammenfallen lassen.

Für die Garnitur:

Zitrone in Spalten schneiden und zum Fisch servieren.

Johann Lafer am 16. Juni 2023