

Seezunge in weißem Tomatenfond

Für zwei Personen

Für den weißen Tomatenfond:

4 Strauchtomaten	4 Cherrytomaten	$\frac{1}{2}$ Fenchel
6 grüne Oliven	1 Knoblauchzehe	150-200 ml Kalbsfond
1 Bund Basilikum	1 TL Fenchelsamen	1 EL Mehl
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Seezunge:

2 Seezungenfilets	$\frac{1}{2}$ Bund Dill	Salz
-------------------	-------------------------	------

Für den weißen Tomatenfond:

Die Tomaten waschen und vierteln. Knoblauch abziehen und halbieren.

Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Alles in einen Standmixer geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Zusammen mit Fond klein mixen.

Dann durch ein Sieb mit Passiertuch in einen Topf tropfen lassen. Dabei das Passiertuch am besten zusammenknoten und aufhängen, sodass der Fond besser ablaufen kann.

Fenchel in feine Streifen hobeln und in einer Pfanne mit Olivenöl leicht andünsten. Salzen und Fenchelsamen dazugeben. Mit Mehl bestäuben und unterrühren, sodass eine Bindung entsteht. Abgetropften Tomatenfond mit in die Pfanne geben und einkochen lassen. Oliven zum Servieren in den Sud geben.

Für die Seezunge:

Seezungenfilets von beiden Seiten mit mehreren Schnitten leicht einritzen. So rollt er sich beim Garen nicht auf. Salzen und bei Bedarf halbieren. In den Tomatenfond geben und garziehen lassen. Die Hälfte des Dills klein hacken und mit in den Fond geben. Andere Hälfte als Garnitur verwenden.

Björn Freitag am 11. Oktober 2024