

Seezungen-Filets im Haselnuss-Mantel mit Orangen-Spargel

Für 4 Personen

Für Spargel:

20 Stangen Spargel, grün	2 Orangen, unbehandelt	100 ml Weißwein
300 ml Orangensaft	300 ml Geflügelfond	1 Schalotte
2 Zweige Thymian	10 Pfefferkörner, weiß	50 g Butter, kalt
0,25 Bund Blattpetersilie	Butter	Salz, Pfeffer

Für Seezungenfilets:

3 EL Haselnusskerne	1 EL Semmelbrösel	3 Zehen Knoblauch
8 Stück Seezungenfilet	30 g Butter	2 EL Olivenöl
3 Zweige Thymian	Öl	Kerbel

Spargel:

Für diese Zubereitungsart benötigen sie einen Dämpftopf. Spargel im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Die Orangen in Scheiben schneiden und in das mit Butter eingefettete Garblech verteilen. Die Schalotte schälen, vierteln und zusammen mit Weißwein, Orangensaft, Geflügelfond, Thymianzweigen und den weißen Pfefferkörnern in einen Dämpf- topf geben und erhitzen. Das Garblech über den leicht köchelnden Orangensud stellen und den Spargel zugedeckt bei 75 bis 80 Grad (mit dem Thermometer gelegentlich überprüfen) etwa 15 Minuten garen. Anschließend den Spargel warm stellen. Den Spargelsud durch ein Sieb passie- ren etwas einreduzieren und die kalte Butter unterrühren. Mit Orangenblütensalz und Pfeffer würzen, zuletzt einen Esslöffel gehackte Petersilie unterrühren. Den Backofen auf 180 Grad vor- heizen.

Seezungenfilets:

Von einem Thymianzweig die Blätter abzupfen, eine Knoblauchzehe schälen und hacken. Die Haselnüsse auf ein Backblech legen und im Ofen circa fünf Minuten rösten, anschließend abküh- len lassen, fein hacken und mit Semmelbrösel, Thymianblätter und fein gehacktem Knoblauch vermengen. Die Seezungenfilets mit etwas Öl einpinseln. Jeweils drei bis vier Spargelspitzen in die Seezungenfilets einwickeln und mit Schaschlikspießen befestigen. Nun von beiden Seiten in der Haselnussmischung wenden. Butter und Olivenöl in einer Pfanne erwärmen, die Fischrollen vorsichtig von beiden Seiten anbraten. Zwei angedrückte Knoblauchzehen und zwei Thymian- zweige dazugeben und die Filets bei milder Hitze gar ziehen lassen. Die Fischrollen in zwei Teile schneiden und die Schaschlikspieße entfernen. Mit dem Orangensud beträufeln und mit einigen frischen Kerbelblättchen garnieren.

Johann Lafer am 01. August 2008