

## Seezungen-Röllchen im Mango-Safran-Sud

### Für 4 Personen

250 g Sushi-Reis	2 EL Reissessig	20 g Zucker
0,5 Knolle Ingwer	3 Schalotten	2 Karotten
1 Zehe Knoblauch	2 EL Olivenöl	400 ml Fischfond
100 g Mangopüree	1 Limette, unbehandelt	10 Fäden Safran
8 Seezungenfilets, a 100 g	1 Bund Koriander	2 Eier
30 ml Schlagsahne	50 g Mehl	80 g Semmelbrösel
40 g Sesam	70 g Butter, kalt	Fett
Salz	Chili	Pfeffer

Den Reis in einer Schüssel mit Wasser bedecken und unter leichtem Rühren waschen, bis das Wasser klar ist. Dabei immer wieder das Wasser wechseln. Nun den Reis mit 300 Millilitern Wasser in einen Topf geben, zehn Minuten stehen lassen und anschließend aufkochen. Bei geschlossenem Deckel auf kleinstmöglicher Stufe zehn bis zwölf Minuten quellen lassen. Wenn der Reis gar ist, den Topf vom Herd nehmen und ein sauberes Tuch zwischen Topf und Deckel legen. Zehn Minuten abkühlen lassen. Den Reissessig zusammen mit dem Zucker und einem Teelöffel Salz aufkochen und wieder abkühlen lassen. Den Reis in eine Schüssel geben, die Essigmischung darüber gießen und mit dem Spatel einarbeiten. Den Reis dabei nur wenden, nicht rühren. Zum Abkühlen den Reis mit einem feuchten Tuche bedecken, damit er nicht austrocknet. Ingwer, Schalotten und Karotten waschen, schälen und in dünne Streifen schneiden. Die Knoblauchzehe abziehen und klein würfeln. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und die Gemüsestreifen darin anbraten. Mit Mangopüree und Fischfond ablöschen und aufkochen lassen. Von der Limette die Schale abreiben und den Saft auspressen. Limettensaft und -schale sowie die Safran-Fäden zugeben. Mit etwas Chili aus der Mühle würzen. Die Korianderblättchen von den Stielen zupfen. Die Seezungenfilets mit einigen Korianderblättchen belegen und so aufrollen, dass die Hautseite innen ist. Alles mit Zahnstochern fixieren. Die Röllchen in den Sud geben, mit Salz und Pfeffer würzen und auf kleinster Stufe darin fünf bis acht Minuten garziehen lassen. Die Sahne leicht schlagen und mit den Eiern verquirlen. Semmelbrösel mit Sesam mischen. Nun den Reis zu Bällchen formen und zunächst in Mehl wenden. Anschließend durch das Ei ziehen und zuletzt in den Semmelbröseln wenden. Im heißen Fett goldgelb ausbacken. Kurz vor dem Servieren die kalte Butter in Würfeln unter den Sud rühren und damit binden. Die Seezungenröllchen und den Sud mit dem Gemüse auf tiefen Tellern anrichten. Die Reisbällchen dazu servieren. Mit einigen Korianderblättchen garniert servieren.

Johann Lafer am 24. April 2010