

Gebratene Seezungen-Filets im Spinatbett

Für 4 Personen:

1 Zitrone	200 g Babyspinat	2 Schalotten
1 EL Butter (für Spinat)	4 Seezungenfilets	2-3 EL gesalzene Butter
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	einige rosa Beeren	Butter (zum Beträufeln)
Meersalz, Pfeffer		

Die Zitrone so dick schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird. Mit einem kleinen scharfen Messer die Fruchtfilets aus den Trennhäutchen schneiden. Die Filets auf einem Teller beiseite stellen. Schnittlauch in Röllchen schneiden.

Den Spinat putzen, kurz in kaltem Wasser waschen und gut abtropfen lassen. Die Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. In der heißen Butter glasig dünsten und dann den Spinat dazugeben. Den Spinat nur zusammenfallen lassen, vom Herd nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Seezunge beim Kauf gleich filetieren lassen. Die Filets zu Hause kurz abspülen und trocken tupfen. In der Pfanne die gesalzene Butter heiß werden lassen, die Filets hineinlegen und von jeder Seite nur eine Minute braten. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Filets in der Butter noch etwas nachziehen lassen.

Zum Anrichten zuerst den Spinat auf die vorgewärmten Teller geben. Die Seezungenfilets darauflegen, mit einem Hauch Meersalz betreuen und mit den Zitronenfilets belegen. Zur Dekoration noch ein paar Schnittlauchröllchen und ein paar zerdrückte rosa Beeren darüberstreuen. Zum Schluss noch ein wenig flüssige Butter aus der Pfanne darüberträufeln.

Lea Linster am 04. Dezember 2013