

Seezunge auf Mandel-Püree, Petersilien-Butter und Rucola

Für vier Portionen

4 Seezungen	Mehl	2 EL Butterschmalz
Salz	Pfeffer	2 Knoblauchzehen
4 Stiele Thymian	50 g Butter	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
1 Bio Zitrone	800 g Kartoffeln, mehlig	1 kg Meersalz
50 g Mandeln, geschält	200 ml Milch	50 g Butter
Muskatnuss	50 g Rucola	Sonnenblumenöl

Kartoffeln gründlich waschen und auf einem Backblech auf dem Meersalz verteilen. Im Backofen bei 200 Grad 45 bis 60 Minuten garen.

Die Seezungen waschen, trocknen und auf beiden Seiten die Haut abziehen. Kopf und Flossensaum abschneiden, Seezungen in Mehl wenden und gut abklopfen. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen und die Seezungen darin bei mittlerer Hitze anbraten. Thymian mit zugeben. Nach etwa zwei Minuten die Seezungen wenden, Butter zufügen und die Fische damit übergießen. Knoblauch schälen und hacken. Petersilie waschen trocknen und fein hacken. Petersilie und Knoblauch mit in die Pfanne geben und den Zitronensaft über die Seezungen träufeln. Eine bis zwei Minuten ziehen lassen.

Milch und Mandeln in einen Topf geben und aufkochen. Mit Salz und Muskatnuss kräftig würzen und zehn Minuten leicht köcheln lassen. Mandelmilch fein pürieren. Die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, halbieren und zweimal durch eine Kartoffelpresse drücken. Schalen jeweils aus der Presse entfernen. Die Kartoffeln mit der Mandelmilch und Butter verrühren und ggf. mit Salz und Muskat abschmecken.

Sonnenblumenöl auf 160 Grad erhitzen. Den Rucola putzen, waschen, trockenschleudern. Auf einem Küchentuch gut trockentupfen. Den Rucola portionsweise im heißen Fett frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

Die Seezungen mit dem Mandelpüree anrichten. Mit der Petersilien-Zitronenbutter beträufeln und den Rucola darauf verteilen.

Johann Lafer am 22. August 2015