

# Seezungen-Filets mit Sahne-Soße und pochierten Eiern

## Für 4 Personen

1.2 kg Seezungenfilets	2 Tomaten	1 Stange Sellerie
1 Zitrone	200 ml Sahne	200 ml Fischfond
200 ml Weißwein	3 EL Butter	2 EL Mehl
4 Eier	2 EL Essig	1 Zitrone
Salz, Pfeffer, Olivenöl		

Die Seezungenfilets portionieren, säubern und in der Mitte teilen. Die Tomaten waschen, halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Selleriestange putzen und in feine Ringe teilen. Da die Seezungen nur kurz garen müssen, zunächst die Soße herstellen und die Eier pochieren.

Die Sahne in einen Topf geben und um die Hälfte einkochen. Fischfond und Wein hinzufügen und alles 5 Minuten köcheln lassen. Zwei Drittel der Butter und das Mehl verkneten. Die Mehlbutter nach und nach zur Soße geben, bis eine sämige Konsistenz entsteht. Mit Salz und etwas Zitronensaft abschmecken.

Die Eier aufschlagen und zum Pochieren zunächst in Tassen füllen. So können sie besser in den Topf gleiten. Wasser mit etwas Essig aufkochen, die Hitze reduzieren. Mit einem Löffelstiel einen Strudel im Kochwasser erzeugen. Die Eier am besten nacheinander pochieren. Dafür je ein Ei vorsichtig in den Strudel gleiten lassen. Die Rotation hält das Eiweiß beim Garen in Form. Zusätzlich kann man dafür auch einen Löffel zu Hilfe nehmen. Die Eier etwa 4  $\frac{1}{2}$  Minuten ziehen lassen. Dann ist das Eigelb noch flüssig. Aus dem Wasser nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Die Seezungenfilets mit Salz würzen. Olivenöl und restliche Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Seezungenfilets hineingeben und etwa 3 Minuten braten. Dabei wenden und immer wieder mit dem Sud beträufeln. Nach 2 Minuten Tomaten und Sellerie dazugeben. Alles mit 1 Prise Salz und etwas Zitronensaft würzen.

Die Seezungenfilets mit Tomaten und Sellerie auf Teller geben, die pochierten Eier obenauf setzen und alles mit der Sahnesoße begießen. Dazu passen Kartoffeln.

Rainer Sass am 08. November 2020