



Fisch Rezepte

Seezunge überbacken

(Zutaten für 4 Personen)

für das Hauptgericht:

4 küchenfertige Seezungenfilets à 200 g, 1 Zitrone

Salz, Knoblauchpfeffer

30 g Butter, 80 g Joghurt aus Magermilch

70 ml süße Sahne

Dill, Petersilie, Estragon, Zitronenmelisse

2 EL Semmelbrösel

für das Kartoffelpüree:

900 g mehliges Kartoffeln

50 g Butter, Muskat, Milch

Zubereitung

1. *das Kartoffelpüree zubereiten:*
2. Die Kartoffeln schälen.
3. Die Kartoffeln in einen Topf legen, mit Wasser komplett bedecken, salzen.
4. Nun das Wasser zum Kochen bringen und die Kartoffeln ca. 20-25 Minuten köcheln lassen. Das Wasser danach abschütten und die Kartoffeln zusammen mit ca. 50 g Butter, etwas Muskat und etwas Milch zerstampfen. Sollte das Püree zu fest sein, noch Milch unterrühren.
5. Das Püree warm stellen.
6. *das Hauptgericht zubereiten:*
7. Die küchenfertig zubereiteten Seezungenfilets unter fließendem Wasser nochmal gründlich reinigen, trockentupfen und mit dem Zitronensaft beträufeln. 10 Minuten ziehen lassen.
8. Die Seezungenfilets mit Salz und Knoblauchpfeffer bestreuen.
9. Eine feuerfeste Form mit der Butter einfetten und die Seezungenfilets reinlegen.
10. Nun die Kräuter mit einem Wiegemesser zerkleinern, ca. 4 EL davon in einen Topf geben, mit dem Joghurt, der Sahne vermischen und mit Salz und Knoblauchpfeffer abschmecken.
11. Die fertige Mischung über die Seezungenfilets gießen und die Semmelbrösel darüberstreuen.
12. Nun den Backofen auf 200 Grad vorheizen und die Seezungenfilets ca. 20-30 Minuten garen lassen.
13. Als Beilage empfehlen wir einen gemischten Salat.