

SINGLE REZEPT


DER FRISCH-FISCH

Seezunge auf Gemüse

1 Person 1 Seezunge (ca. 250 g), küchenfertig
2 EL Mehl
2 EL Olivenöl/Bratbutter
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Karotte
Zucchini
Spargeln
Oliven



SINGLE REZEPT

Serie Eins
18/18

von Andreas Altorfer

Seezunge auf Gemüse

Fisch würzen.

Gemüse rüsten, in dünne Scheiben schneiden, Spargelköpfe halbieren, alles kurz blanchieren, dann mit den Oliven in die ofenfeste Platte legen, würzen und Olivenöl darüber verteilen.

Fisch im Mehl wenden und auf beiden Seiten je 1 Min. anbraten, dann auf das Gemüse legen und im vorgeheizten Ofen bei 220°C ca. 15 Min. (mittlere Rille) garen, direkt aus dem Ofen servieren.

Tipp

Die Seezunge ohne anbraten im Ofen garen: Kräuterbutter auf dem Fisch verteilen. Garzeit bei 230°C ca. 20 Min. Für dieses Gericht eignet sich auch ein Seeteufel küchenfertig (200–300g), Garzeit ca. 25 Min.