

## Seezunge mit Haut gebraten

An der bretonischen Küste wird die kostbare Seezunge noch reichlich angeboten. Bei kleineren Exemplaren kann die Haut auf beiden Seiten dran bleiben. Brät man sie in Butter gut an, kann sie mit gegessen werden. Bei größeren Exemplaren haben wir die obere, dunkle Haut entfernt.

### Zutaten für 2 Portion:

2 Seezungen  
Saft einer halben Zitrone  
½ Zitrone  
Meersalz  
Butter

### Für die helle Soße:

1 Schalotte  
1/8 l Weißwein  
200 ml Fischfond  
1 Packung Knorr helle Soße

### Als Beilage:

8 Stangen Spargel  
Weißbrot

### Zubereitung:

Die Seezungen waren vom Fischhändler bereits ausgenommen. Bei den größeren Exemplaren habe ich die obere Haut entfernt. Das geht ganz einfach. Man schneidet mit der Küchenschere den seitlichen Flossensaum ab. Dann schneidet man mit dem Messer auf der dunklen Seite am Kopf hinter den Kiemen quer von einer Seite zur anderen. Dann hebt man die Haut hinter dem Kopf an einer Seite an und zieht die Haut zum Schwanz hin ab. Anschließend wird der Fisch mit Zitronensaft gesäuert.

Für die helle Soße wüffelt man die Schalotte ganz fein. Dann gibt man sie zusammen mit etwas Weißwein in den Soßentopf und kocht das Ganze auf. Dann gießt man den restlichen Weißwein und den Fischfond zu und lässt das Ganze 10 Minuten kochen. Dann rührt man die helle Soße ein und lässt die Soße noch 2 Minuten kochen.

Die Seezungen werden jetzt mit Meersalz gesalzen. In einer beschichteten Pfanne wird die Butter vorsichtig erhitzt. Zuerst habe ich die Seezungen auf der gehäuteten Seite etwa 5 Minuten gebraten. Dann auf der hellen Haut noch einmal 5 Minuten, wobei ich gegen Ende die Temperatur etwas erhöht habe, so dass die Haut schön knusprig braun wird. ©www.kochbaeren.de

Die kleineren Exemplare habe ich nicht gehäutet und auf beiden Seiten knusprig gebraten.

Nebenher wurde noch der Spargel gekocht. Und das alles mit unserer Campingküche!

Guten Appetit wünschen die Kochbären.

