

Seezungenfilets mit Apfel-Sahnesoße

Zutaten für 4 Portionen :

4 Seezungenfilets à 200 g
2 EL Butterschmalz,
3 St. säuerliche Äpfel mit roter
Schale,
1 TL getrockneter Thymian,
150 ml Apfelsaft,
200 ml Fischfond
200 g Crème fraîche (1 Becher),
2 EL Sahne
2 EL heller Soßenbinder,
1 EL Dijon-Senf,
Saft einer halben Zitrone,
Salz und Pfeffer.
Fleur de Sel



Als Beilage:

2 Tassen Basmati-Reis
2 EL Butter

Zubereitung:

Für die Seezungenfilets mit Apfel-Sahnesoße eine Schüssel mit kaltem Wasser bereitstellen, in das Sie den Saft einer halben Zitrone geben. Die Äpfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse herausschneiden. Die Äpfel in schmale Spalten schneiden und sofort in das Zitronenwasser geben.

Den Basmati-Reis in einem Sieb mit lauwarmen Wasser überbrausen, in einen Topf geben, die 1 ½ Fache Menge Wasser zugeben und 20 Minuten quellen lassen. Dann den Reis aufkochen lassen und etwa 10 Minuten bei geringer Hitze leise köcheln lassen.

Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Apfelspalten aus dem Zitronenwasser nehmen, gut abschütteln, abtrocknen und in der Pfanne braten bis sie glasig und gebräunt sind. Die Hälfte der Apfelspalten beiseite stellen. Die übrigen in einen Topf geben, mit Thymian bestreuen, mit Apfelsaft und Fischfond aufgießen und etwa 10 Min. köcheln lassen. Die 2 Esslöffel Sahne mit Soßenbinder und Senf verrühren. Die Crème fraîche in den kochenden Bratenfond rühren und kurz aufkochen lassen. Die Soße mit Salz, Senf und Pfeffer abschmecken und durch ein Sieb passieren. Soviel von der Sahne-Soßenbinder Mischung zugeben, bis die Soße die gewünschte Konsistenz hat. Die zurückbehaltenen Apfelspalten zum Erwärmen hineingeben.

In einer großen Pfanne 2 Esslöffel Butterschmalz erhitzen. Die Seezungenfilets leicht salzen und auf beiden Seiten goldbraun anbraten.

Den gegarten Reis in gebutterte Tassen drücken und auf vorgewärmte große flache Teller stürzen. Mit Soße umgießen, die Apfelspalten darauf garnieren und die Seezungenfilets auflegen.

Guten Appetit wünschen die Kochbären.