

Seezungenfilets mit Sherry gedämpft

Zubereitung:

Die enthäuteten Filets von 2 großen Seezungen abspülen, trocken tupfen, mit Zitronensaft und weißem Pfeffer einreiben. Zugedeckt etwa 1 Stunde kühlen.

2 Zwiebeln schälen und in ganz dünne Scheiben schneiden, eine passende Platte damit belegen. Die Filets trocken tupfen und mit der Hautseite auf die Zwiebeln legen.

Mit je ½ EL feingeschnittenem Schnittlauch und feingehackter Petersilie bestreuen.

Je 1/8 l Sherry und Wasser in einem großen Topf gießen, eine feuerfeste kleine Schale umgedreht hineinsetzen. Topfdeckel auflegen, die Flüssigkeit zum Kochen bringen. Erst jetzt die Filets mit ½ TL Salz bestreuen. Die Fischplatte über die dampfende Flüssigkeit stellen und die Filets im geschlossenen Topf in 5-6 Min. garen.

Mit einer Sauce aus der reduzierten Flüssigkeit und dem auf der Fischplatte entstandenen Fond, gebunden mit 50 g Butter, servieren.

Gutes Gelingen!