



Seezungenschleifchen mit einem Orange-Chili Sabayon

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 35m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Ein Schmaus für die Augen und die Sinne

Zutaten

- Für die Seezungenschleifche und die Soße:
- 8 Stück Seezungenfilets, ca. 130 - 140 g
- (Geht auch mit Limandes oder Schollenfilets)
- 3/8 l trockener Weißwein
- ca. 1/8 l Orangensaft
- Saft einer 1/2 Limone
- Abrieb einer 1/4 Orange und Limone
- 2 Eigelbe
- 50 g kalte Butter
- 2 El geschlagene Sahne
- Salz, frisch gemahlene Chili nach Geschmack
- Für das Gemüse:
- 8 Stück gleichmäßig kleine Spitzmorcheln
- 8 Stück kleine Romanesco Röschen
- 4 Stück Mini Möhrchen
- 8 Stangen weißer Spargel
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorbereitungen:

Schritt2

Zunächst die Morcheln für eine ½ Stunde in kaltem Wasser einweichen. Das Gemüse putzen, waschen, gleichmäßig groß tounieren und nacheinander in Salzwasser „bissfest blanchieren“, abkühlen lassen.

Schritt3

Der Ansatz:

Schritt4

Die Seezungenfilets unter fließendem Wasser abspülen und mit Küchentrepp trocken tupfen. Gedrittelt einschlagen und in eine ausgebutterte Auflaufform setzen. Salzen, pfeffern, etwas Limonensaft und den Weißwein darüber geben.

Schritt5

Die Auflaufform mit Alu - Folie verschließen und für 6 - 8 min. in den auf 180 ° C vorgeheizten Backofen schieben.

Schritt6

Die edlen Filets keinesfalls übergaren, schön glasig lassen.

Schritt7

Den Pochierfond in ein Sautoire abgießen, die Schleifchen kurz warm halten.

Schritt8

Der Orange - Chili Sabayon:

Schritt9

Zum Fond 2 Eigelbe, den Orangensaft und Abrieb geben und mit dem Schneebesen heiß auf dem Feuer, ca. 4-5 min. aufschlagen; die Eigelbe gut ausgaren.

Schritt10

Mit der restlichen Butter zu einen lockeren Sabayon aufschlagen und

Schritt11

mit gemahlenem Chili nach eigenem Geschmack nachschmecken.

Schritt12

Kurz vor dem Servieren mit 2 El geschlagener Sahne auflockern.

Schritt13

Das Gemüse:

Schritt14

Die Morcheln zwischenzeitlich ca. 5 - 6 min. im Einweichwasser weich kochen lassen und mit dem anderen Gemüse in Gemüsefond heiß legen, sich dem Anrichten widmen.

Schritt15

Anrichtevorschlag:

Schritt16

Die Seezungenschleifchen zunächst auf einem vorgewärmten Teller „mittig“ placieren.

Schritt17

P. .P. 2 Romanesco Röschen placieren, den halbierten Spargel und die Möhrchen.dazu verteilen, die Morcheln obenauf geben.

Schritt18

Etwas Orange - Chili Sabayon drum herum geben, den Rest à part reichen.

Schritt19

Gern gebe ich dazu etwas wilden Reis - Risotto oder ein krosse gebackenes Blätterteig Kissen.

Schritt20

Ein wunderschöner, bunter und appetitlicher Fischteller ist entstanden, wahrlich ein edler und leichter Hochgenuss.

Rezeptart: Warme Fischgerichte **Tags:** edel, einfach, leicht

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/seezungenschleifchen-mit-einem-orange-chili-sabayon/>