

Gefüllte Seezunge mit Gambas auf Fenchel

Zutaten:

8 Seezungenfilets

8 Garnelen, ohne Schale 8/12 Wildfang

8 Mangold

2 Ei feines Kalbsbrät (vom Metzger)

1 Ei

8 Ei Mie de pain (weiße Semmelbrösel)

Meersalz (fleur de sel), schwarzen Pfeffer, Mehl,
Olivenöl

2 Fenchelknollen

3 Olivenöl

1 Zucker

1 Peperoni

1 Orange, unbehandelt

1 weißer Balsamico

Meersalz, schwarzen Pfeffer

Zubereitung:

Als erstes die Garnelen von Schale und Darm befreien. Den Fenchel putzen, dünn schneiden, Fenchel grün zur Seite legen und den Rest ins Eiswasser. Die Fenchelmarinade wie folgt vorbereiten, Orangenabrieb erstellen, den Saft auspressen, Peperoni halbieren, entkernen und alles mit den restlichen Zutaten mischen.

Für die Seezunge den Mangold putzen, kurz in Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und auf einem Tuch trocken legen. Nun die Filets auf der Hautseite leicht ein schneiden und plattieren. Danach die Hautseite leicht mit dem Kalbsbrät bestreichen, die Mangoldblätter darüber verteilen, diese wieder mit Kalbsbrät bestreichen, Garnelen darauf legen und einrollen. Die offenen Enden mit dem restlichen Brät verschließen und nun die Röllchen wie ein Schnitzel panieren.

Die Röllchen im heißen Olivenöl von allen Seiten anbraten und im vor geheizten Backofen bei 190°C Umluft ca. 8 min. fertig garen. In der Zeit den Fenchel hauchdünn hobeln und mit der Marinaden marinieren. Wenn die Seezunge fertig ist diese halbieren, würzen und auf dem Fenchel schnell servieren.