

Seezunge bretonisch

8 Seezunge(n), Filets

1 TL Zitronensaft

2 Stange/n Porree

2 Stange/n Staudensellerie

2 Schalotte(n)

4 EL Butter

½ TL Salz

½ Tasse/n Mehl

100 ml Wein, weiß

100 ml Sahne

1 EL Petersilie, gehackte

Zubereitung

Die Fischfilets waschen, trockentupfen, mit dem Zitronensaft beträufeln und zugedeckt 15 Minuten ziehen lassen.

Vom Lauch die dunkelgrünen Blätter entfernen, die gelben Stücke mit dem Sellerie in Scheibchen schneiden. Die Schalotten schälen und würfeln.

Den Backofen auf 180° vorheizen, dann die Temperatur zurück drehen.

Die Butter zerlassen und das Gemüse bei milder Hitze darin anbraten.

Die Fischfilets trocken tupfen, salzen und in dem Mehl wenden, überflüssiges Mehl abschütteln.

Das Gemüse in eine feuerfeste Form geben und die Fischfilets einmal zusammengeklappt darauf legen. Etwas Wein um die Seezungenfilets träufeln und die Form zugedeckt in den Backofen schieben. Die Filets alle 5 Minuten mit etwas Weißwein begießen: nach 15 Minuten die Sahne über die Filets und über das Gemüse gießen, und alles unbedeckt weitere 5 Minuten überbacken. Die Filets mit der Petersilie bestreuen.

Das schmeckt dazu: Weißbrot oder Salzkartoffeln.