

Seezunge in der Nadelknoblauchkruste mit Avocado und Hummer

Zutaten:

100 g weißes Mandelmus (Reformhaus)

1 gehackte Knoblauchzehe

1 EL gehakte Petersilie

50 g Mie de pain

2-3 reife (!) Avocados

etwas Sauerrahm

Salz

Zucker

Zitrone

Chilisauce

1 Hummer

etwas Thymian

etwas Knoblauch

Olivenöl

Seezungenfilets (je nach Personenzahl)

etwas frittierten Basilikum

Zubereitung:

Für die Kruste das Mandelmus, die Knoblauchzehe, die Petersilie und das Mie de pain vermengen.

Aus Avocados mit Sauerrahm, Salz, Zucker, Zitrone und Chilisauce ein Püree herstellen.

Hummer in kochendem Wasser töten, gleich wieder herausnehmen und die Scheren zum nachgaren wieder für ca. 8 Minuten ins Wasser zurückgeben.

Hummerschwanz halbieren, Darm entfernen und mit Thymian und Knoblauch in Olivenöl fertig braten.

Seezungenfilets würzen, kurz anbraten, mit Kruste bestreichen und bei Oberhitze leicht Farbe geben lassen.

Seezunge und Hummer auf Teller anrichten, 1 Nocke Avocadopüree dazugeben und mit etwas Zitronen-Knoblauchjus nappieren. Mit frittiertem Basilikum garnieren.