

Seezunge Toskana

2 Seezunge(n), frisch, je 500 g

750 g Blattspinat, frisch

½ Zitrone(n), (Saft)

2 Zehe/n Knoblauch

2 EL Wein, weiß, trocken

2 EL Butter, Salz, Pfeffer, a. d. Mühle

Für die Sauce:

1 kleine Zwiebel(n)

1 TL Thymian, frisch oder

½ TL Thymian, getrockneter

2 EL Butter, ¼ Liter Milch

200 g Sahne, 2 Eigelb

3 EL Parmesan, frisch gerieben

1 EL Mehl, gehäuft

Zubereitung

Die Seezungen vom Fischhändler küchenfertig vorbereiten und in 8 Filetstücke teilen lassen (oder selbst filetieren).

Die Seezungenfilets leicht salzen, pfeffern, mit dem Zitronensaft beträufeln.

Den Blattspinat nach dem Verlesen gründlich waschen, abtropfen lassen. Mit dem Weißwein, Salz und Pfeffer in einen Topf geben und erhitzen. Knoblauchzehen dazupressen. Den Topf zudecken und den Spinat zusammenfallen lassen.

Für die Sauce die Zwiebel sehr fein hacken, dann in der Butter glasig werden lassen. Thymianblättchen einstreuen. Die Milch angießen, salzen und pfeffern. Kurz aufkochen, etwa 5 Minuten ziehen lassen.

Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

In einem weiteren Topf 1 EL Butter schmelzen, das Mehl einstreuen und unter kräftigem Rühren (Schneebeesen) anschwitzen. Die Thymianmilch und die Sahne angießen, unter Rühren cremig einköcheln. Die Sauce vom Herd nehmen, Eigelb und den frisch geriebenen Parmesan unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine flache Auflaufform mit etwas Butter ausstreichen. 4 Seezungenfilets hineinlegen und den Spinat darüber verteilen. Die restlichen 4 Fischfilets darauf legen. Mit der Sauce übergießen, die restliche Butter in Flöckchen darauf verteilen.

Im vorheizten Backofen 12 Minuten garen. Auf vorgewärmten Tellern anrichten, vielleicht noch etwas Parmesan darüber streuen. Servieren.