

Seezunge überbacken

2 Seezunge(n) à 750 g (vom Händler filetiert; Gräten mitgeben lassen)

1 Stange/n Lauch, 1 Stange/n Staudensellerie

1 Zwiebel(n), 1 Knoblauchzehe(n)

Salz und Pfeffer, 1 Zweig/e Thymian, 1 Lorbeerblatt

250 ml Wein, weiß, 250 ml Milch

8 EL Butter, 3 EL Mehl, 200 g Blattspinat,

2 EL Olivenöl, 4 cl Wermut, trockener

3 EL Parmesan, frisch geriebener

4 Scheibe/n Zitrone(n)

Zubereitung

Die Fischgräten waschen und abtropfen lassen. Lauch und Sellerie abrausen. Lauch putzen, Sellerie schälen und beides grob zerkleinern. Zwiebel und Knoblauch abziehen und halbieren. Die Gräten mit dem Gemüse, Pfeffer, Salz, Thymian und Lorbeerblatt in einen Topf geben. Mit Wein und 300 ml Wasser bedecken und 30 Minuten köcheln lassen. Danach durch ein feines Haarsieb abgießen, dabei die Brühe

auffangen, Gräten und Gemüse wegwerfen. Die Brühe mit Milch aufkochen und auf einen 1/2 l einkochen lassen.

In einem Topf 3 EL Butter zerlassen und das Mehl darin anschwitzen. Die Fischbrühe unter Rühren dazugeben und etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis eine dickliche Béchamelsauce entstanden ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Inzwischen den Spinat putzen und gründlich waschen. 2 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, dann eiskalt abschrecken. Abtropfen lassen und dabei etwas ausdrücken.

Die Filets waschen und trockentupfen. Eine ofenfeste Form mit Butter ausstreichen. 2 EL Butter in einem Topf schmelzen. Den Spinat kurz darin dünsten, gut würzen und in der Form verteilen.

Den Backofengrill einschalten.

1 EL Butter mit Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin kurz anbraten. Salzen, pfeffern und nebeneinander auf den Spinat legen. Den Bratsatz mit Wermut loskochen und in die Béchamelsauce rühren. Die Sauce über den Fisch gießen, mit Parmesan bestreuen, einige Butterflöckchen darauf setzen und unter dem Grill goldbraun überbacken. Mit Zitronenscheiben garnieren und sofort servieren.