



Gebratenes Seezungenfilet auf marinierten Gartenkräutern

Helmut Thieltges, Waldhotel Sonnora, Dreis

Rezept für 4 Personen

je 1 kleiner Bund Basilikum, Kerbel, Estragon
1 Dillzweig
2 El. blanchierte Gemüsebrunoise bestehend aus roter und gelber Paprika, Möhren und Zucchini
1 Chicorée
4 El. Tomatenconcassée
Croutons von einer Scheibe Weißbrot
Öl und Butter zum Braten

Für die Vinaigrette:

35 ml Weißweinessig
100 ml weißen Portwein
65 ml Brühe
100 ml neutrales Öl
100 ml Olivenöl
65 ml Walnußöl
½ El. Zucker
½ El. Salz
1 Schalotte
1 Lorbeerblatt
1 Thymianzweig
je ein paar Pfefferkörner, Wacholderbeeren, Koriander

Alle Zutaten für die Vinaigrette gründlich verrühren und über Nacht stehen lassen, abpassieren und abschmecken.

Die Kräuter waschen und trocknen, den Frisée und Radicchio putzen, waschen und trocknen. Vom Chicorée die Spitzen für die Garnitur schneiden und waschen, Basilikum und Estragon in Streifen schneiden, den Kerbel in Blättchen zupfen, vom Dill die Spitzen nehmen.

Basilikum, Estragon und Kerbel sollen den gleichen Mengenanteil haben, Dill etwas weniger. Die Kräuter gleichmäßig auf die Teller verteilen. Vom Frisée einige schöne Zweige und die Radicchiostreifen auf den Kräutern verteilen. Die Gemüsebrunoise über die Kräuter streuen, die Chicoréespitzen mit der Vinaigrette marinieren und dekorativ anlegen.





Währenddessen die gewürzten Seezungenfilets braten, das Tomatenconcassée mit feingeschnittenem Basilikum mischen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Kräuter mit der angerührten Vinaigrette marinieren. Das Seezungenfilet auf den Kräutern anrichten, das Concassée über das Filet geben. Zum Schluß einige Croutons über die Kräuter streuen.

