

Filets de Soles à la Duse

2 Seezungen à 600 g
1/8 l Weißwein
1/8 l trockener Wermut
100 g Lachsfilet
1/8 l Sahne
1 Lorbeerblatt
1 cl Pernod bzw. Pastis
4 kleine Garnelenschwänze
1 Schalotte
1 El Butter
300 g Spinat

Sauce:

1/4 l Fischfond
1/8 l Sahne
1 TL Mehlbutter
Pfeffer und Salz

50 g Reis mit der dreifachen Menge Fischfond oder Gemüsebrühe auf kleinem Feuer, bei geschlossenem Deckel garen.

Die Seezungen filieren, die Gräten zusammenhacken und in etwas Butter und einer grob gehackten Schalotte und Lorbeerblatt andünsten. Mit dem Weißwein und Wermut ablöschen. Fünf Minuten durchkochen, passieren und zur Seite stellen.

Das Lachsfilet kleinhacken und mit der Sahne, Pfeffer und Salz und dem Pernod im Mörser, noch besser in einem Cutter zu Mus stoßen, bzw. hacken.

Die Seezungenfilets pfeffern, salzen und auf der Rückenseite mit dem Lachsmus dünn bestreichen. Die Filets dann zusammenrollen und sternförmig in eine große Kaffeetasse setzen. Mit Klarsichtfolie verschließen. Die Tassen in einen Topf stellen und im Wasserbad ca. 15 Minuten ziehen lassen. Dabei sollten die Tassen zu einem Drittel aus dem Wasser schauen.

In der Zwischenzeit den Fischfond zum Kochen bringen. Die Garnelenschwänze vom Panzer und Darm befreien und im Fond vier Minuten garen. Garnelenschwänze herausnehmen, die Sahne in den Topf geben und mit Mehlbutter abbinden. Die Sauce mit dem Handmixgerät luftig aufschlagen.

Die Seezungenfilets aus den Tassen stürzen, die Garnelenschwänze obenauf drapieren und mit der Sauce übergießen, mit dem Reis und dem Spinat anrichten.

Die Schalotte würfeln, in Butter anschwitzen, den Spinat darin zusammenfallen lassen.