Filets de Soles au Noilly

dg: sg-ssg

Ein ausgezeichnetes Gericht. Die Seezungen werden in Wermuth pochiert.

4 Personen

Fischfond oder bei la Cuisine kaufen
Die Seezungengräte mit Kopf, ohne Kiemen und Flossen
1 Prise Thym
2.5 dl Weisswein
5 dl Wasser
1 Lorbeerblatt
Einige Peterlistengel
1 Schalotte, gehackt
Salz & 10 weisse Pfefferkörner, ganz

Zutaten auf die Hälfte reduzieren, jeweils abschäumen und abpassieren.

Fisch
1 Seezunge à 1 kg, davon 4 Filets auslösen
Salz & weisser Pfeffer
1 dl Noilly Prat

Seezungen in eine gebutterte Kasserolle legen, Noilly und Fischfond zugiessen und 8 Minuten pochieren. Die Filets entnehmen und warmstellen.

Pilzgarnitur
120 g Champignons, blättrig geschnitten
5 EL Wasser
1 EL Butter
Salz & weisser Pfeffer
1 Viertel Zitrone, Saft

Champignon mit Wasser, Butter, Zitronensaft, Salz & Pfeffer über lebhaftem Feuer 3 Minuten kochen. Flüssigkeit durch ein Sieb abgiessen. Champignons gut abtropfen, dabei den Saft auffangen. Die Seezunge mit den Pilzen garnieren und mit der heissen *Sauce nappieren.

***Sauce**
2 dl Vollrahm
2 Eigelb

Den Champignonsaft auf 2 EL reduzieren. Seezungenfond auf einen Viertel reduzieren, den reduzierten Champignonsaft und den Rahm zugeben. Aufkochen, dann abseits des Feuers das Eigelb mit dem Schneebesen unterschlagen.
Die Sauce über kleiner Flamme rührend mit einem Spatel langsam erhitzen, ohne zu kochen. Mit Salz & Pfeffer und ein paar Tropfen Zitronensaft abschmecken.

Weinempfehlung: Chablis von Raveneau oder Champagne Blanc de Blancs.