

Solefilets mit Lauchrahm

dg: sg

2 Personen

300 g Lauch, das weisse, in Streifen

1 EL Butter

Salz

1 dl Rahm

3 cl Noilly Prat

Weisser Pfeffer

1 Hauch Cayenne

1 Spritzer Zitronensaft

Lauch in Salzwasser 1 Minute blanchieren, abtropfen und in Butter leicht dünsten. Rahm zugossen und reduzieren, bis es bindet. Mit Cayenne, Pfeffer und wenig Zitronensaft abschmecken.

300 g Solefilets

Salz

Wenig Butter und Olivenöl

Seezungen salzen, in Butter-Olivenöl pro Seite 1 Minute braten und mit dem Lauchrahm servieren.