

Hauptgericht für 4 Personen

8 Goldbuttfilets (600 g)
oder 8 Rotzungenfilets (800 g)

Zutaten:

1 Orange

1 Zitrone

2 dl Fischfond aus der Dose

2 dl frisch gepresster Orangensaft

1 frischer Ingwer

80 g Butter

1 Zweig glattblättrige Petersilie

Meersalz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

2 Goldbutt à l'Orange

Zubereitung: Die Fischfilets unter kaltem Wasser spülen und trockentupfen. Salzen, pfeffern und auf beiden Seiten grosszügig mit Zitronensaft beträufeln. In eine gebutterte, ofenfeste Form legen und zur Seite stellen. Backofen auf 220 Grad vorheizen. Die Orange waschen. Von der Schale mit einem Zestenmesser einige Schalenstreifen schälen. Orange mit einem scharfen Messer schälen, die weisse Haut vollständig von den Schnitzen entfernen und die Orangenfilets entlang der Innenhäute herausschneiden. Dabei den heraustretenden Saft auffangen und zum frisch gepressten Orangensaft geben. Schalenstreifen und Orangenfilets für die Garnitur beiseite stellen. Einen Esslöffel vom Ingwer raffeln und zusammen mit dem Fischfond und Orangensaft in einer grossen Pfanne auf 1 dl reduzieren. Fischfilets auf der mittleren Rille in den vorgeheizten Ofen schieben und mit Alufolie zugedeckt 12 bis 15 Minuten garen. Die reduzierte Orangensauce kurz vor dem Servieren aufkochen. Die eiskalte Butter in kleinen Stückchen unter die Sauce schwingen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Schluss Orangenschnitze und -schalen dazugeben. Kurz heiss werden lassen und die Sauce auf vorgewärmte Teller geben. Fischfilets darauf setzen und mit Orangenfilets und Petersilienblättern garnieren. Dazu passen breite Nudeln oder Wildreis.

Zubereitungszeit ca. 40 Min. Kochzeit ca. 20 Min.



Hauptgericht für 4 Personen

4 Seezungenfilets (800 g)

Zutaten:

100 g dünn geschnittener Parmaschinken

400 g Spinat

1 kleines Sträusschen Salbei

1 Schalotte

1 Knoblauchzehe

Muskatnuss

Olivенöl

Meersalz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zahnstocher

4 Seezungen-Saltimbocca

Zubereitung: Die Fischfilets unter kaltem Wasser waschen und trockentupfen, längs halbieren, salzen und pfeffern. Danach jedes Fischfilet mit einer Scheibe Parmaschinken, einigen rohen Blättern Spinat und nach Belieben mit ein, zwei Salbeiblättern belegen. Die Fisch-Saltimboccas vorsichtig einrollen und mit einem Zahnstocher fixieren. Auf allen Seiten mit etwas Olivenöl bepinseln, in eine feuer-feste Form legen und zur Seite stellen. Den Spinat waschen und putzen. Die Schalotte und die Knoblauchzehe schälen, in feine Würfel schneiden und in einer grossen Pfanne in etwas Olivenöl glasig dünsten. Die restlichen frischen Spinatblätter tropfnass dazugeben und zugedeckt zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und wenig Muskatnuss würzen. Etwa 15 Minuten auf kleinstem Feuer gar dämpfen. Die Fisch-Saltimboccas in einer beschichteten Bratpfanne in etwas Olivenöl auf jeder Seite 3 bis 4 Minuten goldgelb braten. Den Spinat auf vorgewärmte Teller verteilen, die gebratenen Fischfilets darauf setzen und sofort servieren. Dazu passen ofenfrisches Weissbrot oder Trockenreis.

Zubereitungszeit ca. 25 Min. Kochzeit ca. 25 Min.



Hauptgericht für 4 Personen
8 Rotzungenfilets (800 g)

Zutaten:

1 Sträusschen Petersilie
2 dl Fischfond aus der Dose
2 EL Noilly Prat oder Wermuth
2 dl Weisswein
grob gemahlener schwarzer Pfeffer
Meersalz

Zitronenbutter:
Saft von 2 Zitronen
1 dl Fischfond aus der Dose
2 Schalotten oder 1 Zwiebel
80 g Butter
2 dl Weisswein
weisser Pfeffer aus der Mühle
frischer Oregano

6 Rotzungenfilets an Zitronenbutter

Zubereitung: Die Fischfilets unter kaltem Wasser waschen und trockentupfen. Zur Seite stellen. Schalotten oder die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel schneiden. Petersilienblätter klein hacken. In einer feuerfesten Form die Hälfte der gewürfelten Schalotten in etwas Butter goldgelb dünsten, mit Wein ablöschen und die leicht gesalzenen Fischfilets hineinlegen. Fischfond dazugießen, die Petersilie und den grob gemahlenden Pfeffer über den Fisch verteilen. Die Form mit Folie abdecken und in den auf 250 Grad vorgeheizten Backofen schieben. Etwa 15 bis 18 Minuten garen. In einer kleinen Pfanne die restlichen Schalotten zusammen mit dem Zitronensaft und 1 dl Fischfond auf die Hälfte einkochen. Vom Herd nehmen und mit der Butter (80 Gramm) zu einer dicklichen Sauce rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und nach Belieben mit dem Garfond strecken. Die Fischfilets auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit der Zitronenbutter übergießen und mit Zitronenschnitzen und Oreganoblättchen dekorieren. Dazu passen Trocken- oder Wildreis, kleine Ofenkartoffeln oder Saison Gemüse.

Zubereitungszeit ca. 35 Min. Kochzeit ca. 20 Min.





Zubereitungstipp

8 Seezungen abziehen und filetieren

1 Haut am Schwanzende quer einschneiden, etwas abheben. **2** Den Schwanz mit einem Küchentuch festhalten. Haut bis zum Kopfende hin mit einem kräftigen Ruck abziehen. **3** Die weiße Seite der Seezunge auf die gleiche Weise enthäuten. Den Kopf und die Schwanzflosse mit einem Messer abtrennen. **4** Den Flossensaum oben und unten mit einer Schere entfernen. **5** Längs der Mittelgräten die Filets durch einen Einschnitt trennen. **6** Mit einem scharfen, biegsamen Messer ein Filet den Mittelgräten und den Gräten entlang ablösen. **7** Die verbliebenen drei Filets auf die gleiche Weise von den Gräten trennen. **8** Seezungenfilets können für die Zubereitung in verschiedene Formen gebracht werden. Auf der Hautseite der Filets von Plattfischen befindet sich ein dünnes Häutchen, das sich beim Erhitzen zusammenzieht. Deshalb sollte diese Seite beim Zusammenfalten oder -rollen immer innen sein.

