

Solefilets mit Kräuter-Sabayon

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.

Vorbereiten: Ofen auf 60 Grad vorheizen, Teller und Sauciere vorwärmen.

8 **Seezungenfilets** (sole, je ca. 80 g)

½ Teelöffel **Salz**

wenig **Pfeffer aus der Mühle**

Filets würzen, mit der Hautseite nach innen aufrollen oder falten (Foto 1)

Dämpfkörbchen

je 1 Zweiglein **Kräuter**, gemischt (z. B. Basilikum, Lavendel, Oregano, Rosmarin, Thymian)

Dämpfkörbchen damit auslegen (Foto 2), Filets darauf geben, zugedeckt ca. 6 Min. garen

Kräuter-Sabayon

4 dl **Fertig-Fischfond**
oder Gemüsebouillon

je 1 Zweiglein **Kräuter**, gemischt (siehe oben)

1 **Knoblauchzehe**, in Scheibchen

zusammen in einer Pfanne auf die Hälfte einkochen, in eine dünnwandige Schüssel absieben, auskühlen

2 **frische Eigelbe**

2 Esslöffel **Rahm**

verrühren, begeben, mit den Schwingbesen des Handrührgerätes im heissen Wasserbad (knapp unter dem Siedepunkt) ca. 4 Min. rühren, bis die Masse schaumig ist und sich Rührspuren abzeichnen. Schüssel herausnehmen, kurz weiterrühren

je 1 Zweiglein **Kräuter**, gemischt (siehe oben), Stiele entfernt, grob gehackt begeben

nach Bedarf **Salz und**

Pfeffer aus der Mühle würzen

je 1 Zweiglein **Kräuter**, gemischt (siehe oben) zum Garnieren

Servieren: etwas Sabayon auf die vorgewärmten Teller verteilen, Filets daneben anrichten, garnieren. Restliches Sabayon separat dazu servieren.

Tipp

Die Filets können zugedeckt im Dämpfkörbchen bei ausgeschalteter Platte bis zu 15 Min. warm gehalten werden.

Pro Person: 7 g Fett, 31 g Eiweiss, 2 g Kohlenhydrate, 825 kJ (197 kcal)



1

Vorschläge zum Formen der Fischfilets.



2

Verleiht dem Fisch Aroma: Dämpfkörbchen mit Kräutern auslegen.