



Paniertes Seezungenfilet auf Lauch

Das Rezept ist für 4 Personen berechnet.

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, MSP = Messerspitze,
lt = Liter, dl = Deziliter (1/10), cl = Centiliter (1/100)

300 gr.	Lauch, nur der weisse und der hellgrüne Teil	Lauch unter fliessendem Wasser sorgfältig Waschen, in Streifen schneiden, kurz in Salzwasser blanchieren und auf einem Sieb Gut abtropfen lassen.
1 TL	Butter Salz	In der Butter kurz andünsten und vorsichtig salzen.
1 dl	Rahm Weisser Pfeffer aus der Mühle Ein Hauch Cayenne Wenig Zitronensaft	Rahm zum Lauch giessen und reduzieren, bis eine Bindung mit dem Lauch entsteht. Mit einem Hauch Cayenne, weissem Pfeffer und ein paar Tropfen Zitronensaft würzen.
300 gr.	Seezungenfilet Salz	Seezungenfilet in breite Streifen schneiden, vorsichtig salzen, durch den Rahm ziehen und dann im Paniermehl wenden.
3 EL	Rahm Feinstes, weisses Paniermehl	
1 EL	Butter	
1 EL	Olivenoel	In der mässig heißen Butter- Oel Mischung goldgelb braten und auf das heisse Lauch-Gemüse setzen.