

# Seezungen-Consomme mit Safran und Rouille

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 35m
- **Fertig in** 50m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '50', 'cook_time' : '35m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Edel, nach alter Väter Sitte zubereitet hm....

## Zutaten

- 1 große Seezunge, abgezogen
- 1 mittelgroße Fenchelknolle mit Grün, geputzt, gewaschen, in dünnen Scheiben
- 1 mittelgroße Zwiebel, in dünnen Scheiben
- 1 Stange Staudensellerie, in dünnen Scheiben
- 1 Karotte, in dünnen Scheiben
- 2 Knoblauchzehen, halbiert, angedrückt
- ½ TL Safranfäden
- 1 Gläschen guter Fischfond aus dem Supermarkt
- 4 EL Olivenöl
- 200 ml trockener Weißwein
- 1 Eiweiß
- 1 Lorbeerblatt
- 8 Kirschtomaten geviertelt, für die Einlage
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Für die Rouille:
  - 1 mittelgroße, gekochte Pellkartoffel, gewürfelt
  - 2 Stück scharfe, rote Chilischoten, entkernt, klein gewürfelt
  - 5 grob geschnittene Knoblauchzehen
  - 1 kleine rote Paprikaschote, geschält, entkernt, klein gewürfelt
  - 1 Tütchen Safran / Fäden (Optional, geht auch ohne)
  - 1 Eigelb
  - 1/2 Tl feines Meersalz
  - 150 ml gutes Olivenöl

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die Vorbereitung:

## **Schritt2**

Die Seezunge unter fließendem Wasser waschen, die Filets schräg in 3 cm große Stücke schneiden, die Gräten klein hacken.

## **Schritt3**

Für die Einlage, das Fenchelherz in kleine Würfel schneiden, das Fenchel Grün hacken, den Rest grob würfeln.

## **Schritt4**

Der Ansatz:

## **Schritt5**

Das Öl erhitzen und die Fenchelabschnitte mit dem Gemüse und dem Knoblauch farblos anschwitzen. Dann folgen die Gräten, ebenfalls 2 min. mit angehen lassen.

## **Schritt6**

Mit dem Weißwein, dem Fischfond und einem 1/2 l Wasser aufgießen und ca. 2 min. mit dem Lorbeerblatt aufkochen lassen; zurück ziehen.

## **Schritt7**

Das Wasser mit dem Eiweiß verschlagen und unter Rühren in den Ansatz laufen lassen.

## **Schritt8**

Wieder zurück aufs Feuer, alles, ca. 30 min. bei ganz kleiner Hitze, leise köcheln lassen.

## **Schritt9**

Durch ein feines Küchensieb, besser ein Küchentuch laufen lassen.

## **Schritt10**

Zurück aufs Feuer, kurz erhitzen und ev. sich absetzenden Schaum abschöpfen.

## **Schritt11**

Den Safran und die Fenchelwürfel zufügen, Seezungenfilets hinein geben, leise-saftig durchziehen lassen, nachschmecken.

## **Schritt12**

Die Rouille

## **Schritt13**

Chili, Knoblauch, Safran mit Meersalz im Mörser fein zerreiben und die gekochten Kartoffelwürfel dazu geben.

#### **Schritt14**

Alles mit dem Stößel gut verarbeiten und dann das Eigelb dazu mengen.

#### **Schritt15**

Wie bei einer Mayonnaise das Öl nach und nach dazu geben, bis die Rouille "sämig" abgebunden hat, die roten Paprikawürfel unterheben, kalt stellen.

#### **Schritt16**

Anrichtevorschlag:

#### **Schritt17**

Kurz vor dem Anrichten in vor gewärmten tiefen Tellern, die Tomaten Viertel hinein geben und mit gehacktem Fenchelgrün bestreuen.

#### **Schritt18**

Die Rouille und knusprige Brot dazu reichen.

#### **Schritt19**

.

**Rezeptart:** Klare Suppen **Tags:** edel

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/seezungen-consome-mit-safran-und-rouille/>