Seezungen-Consome 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/