



# Seezungenschleifchen mit einem Orange-Chili Sabayon

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 35m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Ein Schmaus für die Augen und die Sinne

## Zutaten

- Für die Seezungenschleifche und die Soße:
- 8 Stück Seezungenfilets, ca. 130 - 140 g
- (Geht auch mit Limandes oder Schollenfilets)
- 3/8 l trockener Weißwein
- ca. 1/8 l Orangensaft
- Saft einer 1/2 Limone
- Abrieb einer 1/4 Orange und Limone
- 2 Eigelbe
- 50 g kalte Butter
- 2 El geschlagene Sahne
- Salz, frisch gemahlene Chili nach Geschmack
- Für das Gemüse:
- 8 Stück gleichmäßig kleine Spitzmorcheln
- 8 Stück kleine Romanesco Röschen
- 4 Stück Mini Möhrchen
- 8 Stangen weißer Spargel
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

## Zubereitungsart

### Schritt 1

Die Vorbereitungen:

## **Schritt2**

Zunächst die Morcheln für eine ½ Stunde in kaltem Wasser einweichen. Das Gemüse putzen, waschen, gleichmäßig groß tounieren und nacheinander in Salzwasser „bissfest blanchieren“, abkühlen lassen.

## **Schritt3**

Der Ansatz:

## **Schritt4**

Die Seezungenfilets unter fließendem Wasser abspülen und mit Küchenkrepp trocken tupfen. Gedrittelt einschlagen und in eine ausgebutterte Auflaufform setzen. Salzen, pfeffern, etwas Limonensaft und den Weißwein darüber geben.

## **Schritt5**

Die Auflaufform mit Alu - Folie verschließen und für 6 - 8 min. in den auf 180 ° C vorgeheizten Backofen schieben.

## **Schritt6**

Die edlen Filets keinesfalls übergaren, schön glasig lassen.

## **Schritt7**

Den Pochierfond in ein Sautoire abgießen, die Schleifchen kurz warm halten.

## **Schritt8**

Der Orange - Chili Sabayon:

## **Schritt9**

Zum Fond 2 Eigelbe, den Orangensaft und Abrieb geben und mit dem Schneebesen heiß auf dem Feuer, ca. 4-5 min. aufschlagen; die Eigelbe gut ausgaren.

## **Schritt10**

Mit der restlichen Butter zu einen lockeren Sabayon aufschlagen und

## **Schritt11**

mit gemahlenem Chili nach eigenem Geschmack nachschmecken.

## **Schritt12**

Kurz vor dem Servieren mit 2 El geschlagener Sahne auflockern.

## **Schritt13**

Das Gemüse:

#### **Schritt14**

Die Morcheln zwischenzeitlich ca. 5 - 6 min. im Einweichwasser weich kochen lassen und mit dem anderen Gemüse in Gemüsefond heiß legen, sich dem Anrichten widmen.

#### **Schritt15**

Anrichtevorschlag:

#### **Schritt16**

Die Seezungenschleifchen zunächst auf einem vorgewärmten Teller „mittig“ placieren.

#### **Schritt17**

P. .P. 2 Romanesco Röschen placieren, den halbierten Spargel und die Möhrchen.dazu verteilen, die Morcheln obenauf geben.

#### **Schritt18**

Etwas Orange - Chili Sabayon drum herum geben, den Rest à part reichen.

#### **Schritt19**

Gern gebe ich dazu etwas wilden Reis - Risotto oder ein krosse gebackenes Blätterteig Kissen.

#### **Schritt20**

Ein wunderschöner, bunter und appetitlicher Fischteller ist entstanden, wahrlich ein edler und leichter Hochgenuss.

**Rezeptart:** Warme Fischgerichte **Tags:** edel, einfach, leicht

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/seezungenschleifchen-mit-einem-orange-chili-sabayon/>