



Seezungenschleifchen pochiert, mit Katenspeck und Gemüsenudeln

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 25m
- **Fertig in** 40m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '40', 'cook_time' : '25m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Eine herzhaftere Variante eines pochierten Fischgerichts, mit gebratenem Katenspeck

Zutaten

- 800 g küchenfertige Seezungen - oder Limandefilets p. P.
- 8 Scheiben dünn geschnittenen Katenspeck
- 3 - 4 Schalotten, gewürfelt
- Für die Gemüsenudeln:
 - 1 Möhre, fein gewürfelt
 - 1 Stange junger Lauch, fein gewürfelt
 - 1/2 Kopf Broccoli in Röschen
 - 100 g Steinchampignons in Scheiben
 - 2 Tomaten, abgezogen, entkernt in groben Würfeln
- Für die Sc. Crème:
 - 1/8 l trockener Weißwein
 - Etwas was Oel und Butter
 - 1/8 l Crème fraîche
 - Etwas flüssige Sahne
 - Salz, Pfeffer
- 250 g dünne Bandnudeln

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorbereitungen

Schritt2

Die Möhren und den Lauch putzen und in Würfel schneiden.

Schritt3

Den Broccoli in kleine Röschen schneiden und "al dente" in Salzwasser "bissfest" blanchieren.

Schritt4

Die frischen Champignons putzen, nach Möglichkeit nicht waschen, sondern mit Küchenkrepp säubern; in Scheiben schneiden.

Schritt5

Die Tomaten abziehen, von den Kernen befreien und in mittelgroße Würfel schneiden.

Schritt6

Die Gemüsenudeln:

Schritt7

Die Bandnudeln in Salzwasser "al dente" kochen, abgießen.

Schritt8

Die Gemüsestreifen, Scheibenchampignons und die Broccoli Röschen in Butter oder Knoblauchbutter (Wenn man mag) kurz anschwitzen.

Schritt9

Die noch heißen Nudeln dazu geben, mit Salz und Muskatnuss würzen, zuletzt die Tomatenwürfel unterschwenken.

Schritt10

Die Seezungen:

Schritt11

Die Schalotten fein würfeln und in Butter glasig anschwitzen.

Schritt12

Die Seezungenfilets falten und darauf geben, mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen.

Schritt13

Den Wein aufgießen und bei geschlossenem Deckel ca. 3 - 4 min. leise köcheln. Den Fisch heraus nehmen, zunächst kurz warm halten.

Schritt14

Die Soße:

Schritt15

Den entstandenen Pochierfond mit Sahne und Creme fraiche verkochen, auf die benötigte Menge

reduzieren.

Schritt16

Ev. mit etwas Speisestärke leicht sämig binden, mit etwas kalter Butter "aufmischen", nachschmecken.

Schritt17

Den Katenspeck in einer Stielpfanne auf beiden Seiten trocken und kross braten

Schritt18

Anrichtevorschlag:

Schritt19

Schritt20

Die Seezungenfilets auf den bunten Nudeln anrichten, mit einer kross gebratenen Scheibe Katenspeck belegen.

Schritt21

Die Soße Crème dazu reichen und mit einem trockenen deutschen Riesling servieren.

Schritt22

Eine „Augenweide“ und ein herzhaftes Geschmackserlebnis mit dem krossen Katenspeck

Rezeptart: Warme Fischgerichte **Tags:** herzhaft, naturbelassen, wie an der küste

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/seezungenschleifchen-pochiert-mit-katenspeck-und-gemuesenudeln/>