# Zopf von Lachs und Seezunge mit gebratener Garnele und leichter Currysahne

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

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

Ein Genuß für das Auge und den guten Geschmack und dabei einfach und schnell gemacht.

## Zutaten

- 4 große Seezungenfilets (1 Seezunge à 600 g ))
- 4 gleich lange Lachstreifen, à 80 - 90 g
- 4 Stück große Prawns / Garnelen ohne Schale und Darm
- 2 Schalotten, gewürfelt
- Für die Gemüsegarnitur:
- 1 Möhre in dünnen Streifen
- 1 - 2 Stangen junger Porrèe, nur da Weiße, in dünnen Streifen
- 1/2 Stange Staudensallerie in dünnen Streifen
- 1/2 Kopf Romanesco (4 Röschen)
- 4 Stangen Spargel
- Für die leichte Currysahne:
- 1 kleiner saurer Apfel
- 1/2 Becher Crème fraiche
- 1/2 Becher Sahne
- 40 g Butter
- 1/4 l trockener Weißwein
- Salz, Pfeffer, Zucker, Currypulver

## Zubereitungsart

### Schritt1

Der Fischzopf:

### Schritt2

Die Seezungenfilet in der Länge zur Hälfte einschneiden, oben zusammen lassen. Mit den

Lachstreifen zu einem Zopf flechten.

**Schritt3**

Das untere Ende mit einem Zahnstocher fixieren, salzen, pfeffern und mit etwas Zitronensaft beträufeln.

**Schritt4**

Der Ansatz:

**Schritt5**

Die fein gewürfelten Schalotten und in etwas Butter glasig anschwitzen. Die Fischzöpfe einlegen, mit dem Weißwein aufgießen und bei geschlossenem Deckel 3 - 4 min. leise garen. Prüfen, keinesfalls übergaren; kurz warm halten.

**Schritt6**

Die Soße:

**Schritt7**

Den Pochierfond etwas reduzieren und einen halben, den gewürfelten Apfel anschwitzen. 1 Tl Currypulver dazu geben,

**Schritt8**

Crème fraiche und Sahne aufgießen.

**Schritt9**

Alles leise 4 - 5 min. verkochen, reduzieren, pikant nachschmecken.

**Schritt10**

Das Gemüse:

**Schritt11**

Die Romanesco Röschen und den Spargel in Salzwasser „al dente“ blanchieren.

**Schritt12**

Die geschälten Möhren, der geputzter Staudensellerie und der Porrèe in feine Streifen schneiden und kurz in Butter anschwitzen.

**Schritt13**

2 - 3 min. “al dente“ garen, recht trocken halten, würzen.

**Schritt14**

Anrichtevorschlag:

**Schritt15**

Kurz vor dem Anrichten die Garnelen würzen und langsam in etwas Butter oder Olivenöl 1 - 2 min. auf jeder Seite braten. Die Pfanne zurückziehen und weitere 2 min. "ausruhen" lassen.

**Schritt16**

Den halbierten Spargel und den Romanesco salzen, pfeffern und mit Muskatnuss würzen, ebenfalls in Butter 2 - 3 min. anschwenken

**Schritt17**

Anrichtevorschlag:

**Schritt18**

Die zweifarbigen Fischzöpfe auf einem Sockel von knackig - buntem Streifengemüse anrichten.

**Schritt19**

Den Romanesco, den gebratenen Spargel und die Garnele drum herum drapieren, dabei auf das Farbenspiel achten.

**Schritt20**

Etwas Currysoße verteilen, den Rest extra reichen.

**Schritt21**

Mit einem Timbale Reisrisotto aus 2/3 Rundkornreis und 1/3 wilder Reis ergänzen.

**Rezeptart:** Warme Fischgerichte **Tags:** appetitlich bunt, ausgefallen, naturbelassen

https://www.gekonntgekocht.de/rezept/zopf-von-lachs-und-seezunge-mit-gebratener-garnele-und-leichter-currysahne/