

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 Gemüse garnitur:
- 1 Möhre in dünnen Streifen
- 1 - 2 Stangen junger Porrée, nur da Weiße, in dünnen Streifen
- 1/2 Stange Staudensellerie 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 Porrée 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. anschwanken

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/>