

Gefüllte Seezungenröllchen mit Pesto



Dieses leichte Gericht hat Walter Curman aus Nittel extra für Télécran zubereitet. Es eignet sich als leichte Hauptspeise an heißen Sommertagen oder als leckere Vorspeise.

Fotos: Guy Wolff

CULINARIUM
CARINA UND WALTER CURMAN
Weinstraße 5
D-54453 Nittel
Tel.: 0049 6584 91450
info@culinarium-nittel.de

Das Gemüse putzen, waschen, schälen und getrennt voneinander in dünne Streifen schneiden. Kurz in kochendem Salzwasser blanchieren.

Die Seezungenfilets mit der Seite der abgezogenen Haut nach oben auf ein Küchenbrett legen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Senf bestreichen. Die Gemüsestreifen auf die Filets verteilen, zusammenrollen und mit einem Zahnstocher zusammenstecken.

Den Fischfond mit Schalotten, Knoblauch, Ingwer und Zitronengras in einem Dampfgartopf geben und aufkochen. Die frischen Kräuter zufügen und noch einmal aufkochen lassen. Die gefüllten Seezungenfilets in dem Dämpfeinsatz legen, und über den dampfenden Fischfond setzen. Den Deckel schließen und zirka 15 Minuten im Dampf garen.

Die gefüllten Seezungenröllchen auf Tellern verteilen, mit dem Pesto dekorativ beträufeln und mit frischem Koriander garniert servieren.

Zutaten für vier Personen

¼ Lauchstange	1 Schalotte
1 dicke Karotte	1 Knoblauchzehe
¼ Sellerieknolle	20 g Ingwerknolle
Salz	3 Zitronengrashalme
4 Seezungenfilets (mittelgroß)	frische Kräuter der Saison
Salz, Pfeffer aus der Mühle	4 EL Wildkräuter-Pesto
1 EL grobkörniger Senf	Koriander für die Garnitur
200 ml Fischfond	

Weintipp

Dazu passt ein Pinot blanc hervorragend.