

Gedämpfte Miesmuscheln

Seezunge mit Kräuterhaube

Untersteichen Sie die Kräuternoten mit sanft gepresstem Olivenöl und leicht mehligem Kartoffeln.

Zutaten für 4 Personen

4 mittelgrosse mehliges Kartoffeln,
geschält, in Würfel geschnitten
Olivenöl
2 EL gehackte glatte Petersilie
2 EL gehacktes Basilikum
2 EL gehackte Minze
100 g Paniermehl
frisch abgeriebene Zitronenschale
600 g Seezungenfilets

Den Backofen auf 200° Grad vorheizen. In einem grossen Topf Wasser aufkochen, 1 TL Salz beifügen und die Kartoffelwürfel beifügen. Bei reduzierter Hitze die Kartoffeln 15 Minuten gar kochen.

in einer flachen Schale das Paniermehl, die Kräuter und die Zitronenschale mischen. Die Seezungenfilets mit Olivenöl bepinseln, beidseitig salzen. Die Filets auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Die Kräuterpanade auf dem Fisch verteilen. 12 Minuten im Backofen garen lassen.

Das Wasser von den Kartoffeln abgiessen. Zu den Kartoffeln 1 dl Olivenöl geben und mit einem Stampfer die Kartoffeln zu Brei stampen. Mit Salz abschmecken. Sofort servieren.

Weintipp: Mit seinen sanften Aromen funktioniert dieses Gericht mit einer breiten Palette von Weissweinen. Ein Weissburgunder aus dem Südtirol, ein Sauvignon blanc aus Valencia oder ein Chardonnay aus Neuenburg.

Aus unserem Sortiment:

Sauvignon blanc, Gran Castillo, Valencia
Chardonnay, Château Vaumarcus