Gebackene Seezungenrouladen

Handelshof
Der Frische-Profi
Genuss
Rezept der Woche

Koch Gennaro Contaldo kennt man aus diversen TV-Sendungen mit Star-Koch Jamie Oliver (46), der ihn als seinen großen Mentor bezeichnet. Der 73-Jährige steht für authentische Küche à la Bella Italia – und für Soul Food im besten Sinne. In seinem neuen Kochbuch hat er sich ganz den „Limoni“ (ars vivendi, 28 Euro, Foto rechts) verschrieben, also dem Kochen und Backen mit Zitronen. Da gibt es herrlich frühlings- und sommerhafte frische Rezepte – wie dieses hier.



Zutaten **Portionen: 2**

2	Seezungenfilets (je ca. 150 g)
Etwas	Semmelbrösel
Je 4	große Lorbeerblätter und Bio-Zitronenscheiben
15 g	Kapern und 3 Anchovis (beides fein gehackt)
1/2	Knoblauchzehe und 1/2 Bio-Zitrone
1/2	Handvoll glatte Petersilie
Etwas	Olivenöl, Meersalz und schwarzer Pfeffer



Zubereitung: So wird’s gemacht

Backofen auf 180 Grad vorheizen. **Seezungenfilets** längs halbieren, um vier längliche Stücke zu erhalten. Mit der Haut nach unten und der breiten Seite parallel zum Rand auf die Arbeitsfläche legen.

Kapern, **Knoblauchzehe** und **Anchovis** fein hacken. 4 Scheiben von der **Bio-Zitrone** abschneiden, von der anderen Hälfte der Zitrone die Schale abreiben.

Petersilie grob hacken. **Kapern**, **Knoblauch**, **Anchovis**, **Zitronenschale**, **Petersilie** und **2 TL Olivenöl** für die Füllung vermengen und die Masse gleichmäßig auf den Filets verteilen.

Dünn mit **Semmelbröseln** bestreuen und die Filets aufrollen, beginnend vom breiten Ende.

Boden einer Auflaufform dünn mit **Olivenöl** bestreichen. **Lorbeerblätter** nebeneinander in die Form legen, je **eine Zitronenscheibe** daraufsetzen.

Auf jede Zitronenscheibe eine Roulade mit dem Saum nach unten platzieren. Den Fisch leicht mit **Meersalz** und **schwarzem Pfeffer** aus der Mühle würzen und mit **Olivenöl** beträufeln.

Mit Alufolie abdecken und **20 Minuten im Ofen backen**, dabei die Folie nach der Hälfte der Garzeit entfernen. Aus dem Ofen nehmen und sofort servieren.

Dazu empfiehlt Gennaro Contaldo **Zucchini in Zitronenmarinade**, ein neapolitanisches Gericht. Dafür **360g Zucchini** in dünne Scheiben schneiden, eine **Knoblauchzehe** fein hacken und zehn **Minzblätter** kleinschneiden. **Pflanzenöl** ca. 1 Zentimeter hoch in eine Pfanne geben, Zucchinischeiben darin in 3 bis 4 Minuten goldbraun braten.

Auf Küchenpapier entfetten, in eine Schüssel füllen und mit **Meersalz**, **Knoblauch**, **Minze** und **4 TL Zitronensaft** 20 Minuten marinieren. Abrieb einer **Bio-Zitrone** darübergeben, fertig.

Fotos: iStockphoto/Getty, Weitere Rezepte unter www.handelshof.de/express-rezepte



Das Küchen-Lexikon
Platt, aber nicht flach: Seezunge

Die Seezunge gehört zur Ordnung der Plattfische und ist ein beliebter, aber auch teurer Speisefisch. Kein Wunder: Flach ist nur die Körperform, nicht der Geschmack. Und sie lässt sich hervorragend filetieren, das macht sie auch bei Menschen beliebt, die sonst eher nicht gerne Fisch essen. Besonders gut schmeckt sie pochiert, gedämpft oder kurz gebraten. Wichtig: Die Temperatur darf nicht zu heiß sein, sonst wird’s trocken. Beim Kauf sollte die Seezunge leicht nach Meer, aber nicht „fischig“ riechen, die Haut sollte fest, die Augen klar sein. Nach dem Einkauf im Kühlschrank lagern, am besten am selben Tag verbrauchen (spätestens nach zwei Tagen). Wer selbst filetiert: Haut am Schwanzansatz mit einem Messer einschneiden und circa zwei Zentimeter weit ablösen. Dann mit einem trockenen Tuch die Haut festhalten und flach zum Kopf hin abziehen. Vorgang mit der anderen Seite wiederholen. Filets mit einem scharfen Messer von der Mittelgräte aus vorsichtig lösen.

