

SABAG-REZEPTE BY META HILTEBRAND

April: Seezungen-Röllchen mit Scamorza, Spargeln und Süsskartoffelstock

Der Frühling ruft: Dieses kreative Fischgericht zaubert Abwechslung auf den Teller, ist saisonal und farblich hübsch anzusehen. Eine feine Safrancrème und Kresse runden das Rezept ideal ab.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Fisch

4 Seezungenfilets
8 Tranchen Scamorza (geräucherter Mozzarella)
8 grüne Spargeln
Salz
Olivenöl
frische Kresse

Kartoffelstock

1kg Süsskartoffeln
1l Milch
1 EL Salz
50g Butter
Pfeffer

Sauce

½ Zwiebel
½ Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl
2dl Weisswein
2dl Rahm
2-3 Briefchen Safran
Salz
Pfeffer



VORBEREITUNG

Schritt 1

Die Süsskartoffeln schälen und würfeln. In einem Topf Wasser und Milch mit etwas Salz zum Kochen bringen und die Kartoffeln darin weichkochen – je nach Grösse der Würfel ca. 15- 30 min.

Schritt 2

Für die Safrancreme Zwiebeln und Knoblauch kleinschneiden und im Olivenöl andünsten. Dann mit dem Weisswein ablöschen, Safran hinzugeben und die Sauce auf die Hälfte einkochen lassen.

Schritt 3

Nun geht es um Fisch und Gemüse: Die grünen Spargeln kurz im Salzwasser blanchieren und anschliessend im Eiswasser abschrecken (so bleibt die grüne Farbe schön erhalten). Dann die Seezungenfilets auf ein Brett legen, mit Käse belegen. Die Spargel dazulegen und einrollen, so dass Käse und Spargel fest im Fisch eingepackt sind. Alles auf ein Blech geben, mit Olivenöl beträufeln und leicht salzen. Dann den Fisch im Ofen bei 160 Grad 14-16min backen.

Schritt 4

Während der Fisch im Ofen ist, den Süsskartoffelstock und die Safrancreme fertig machen. Wenn die Sauce schön eingekocht ist, den Rahm hinzugeben und nochmals kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für den Süsskartoffelstock das Milchwasser abgiessen, dann die Butter zu den Kartoffeln geben und alles mit dem Stampfer stampfen, bis es schön fein ist.

Schritt 5

Nun wird angerichtet! Zuerst den Kartoffelstock auf einen Teller geben – idealerweise mit einem Ring hübsch in Form bringen. Das Seezungenröllchen darauflegen und mit etwas frischer Kresse garnieren. Zum Schluss die Safrancreme rundherum verteilen.