

## Seezungenfilet mit zitroniger Safransauce und Bärlauchrisotto (2 Personen)

2 x Seezungenfilets (à 250 gr)  
1 Zitrone den Saft  
Pflanzenöl zum Braten  
Salz, Pfeffer

### **Safran-Zitronen Sauce**

2 Zitronen den Saft  
1 EL abgeriebene Zitronenschale  
6 EL Weisswein  
100 gr Butter  
1 Prise Zucker  
1 Döschen Safranfäden  
Salz, Pfeffer

### **Risotto**

1 Zwiebel fein gehackt  
Olivenöl kalt gepresst  
280 gr Vialonereis  
2 dl Weisswein  
6 dl Gemüsebouillon (oder Fischfond)  
½ Bund Bärlauch  
Butter

## ZUBEREITUNG

1. Die Seezungenfilets waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Den Zitronensaft über den Fisch träufeln, dann die Filets mit Salz und Pfeffer würzen.
2. 2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Fischfilets mit der Hautseite nach unten im heißen Fett 1-2 Minuten goldgelb braten.
3. Einmal ganz kurz wenden und in ein paar Sekunden fertig braten.
4. Wieder auf die Hautseite wenden und mit etwas Öl aus der Pfanne begiessen. Den Fisch warm stellen
5. Für die Sauce den Bratensatz in der Pfanne mit dem Zitronensaft ablöschen. Weisswein dazugeben und die Flüssigkeit etwa auf die Hälfte einkochen lassen.
6. Kalte Butter in Stückchen schneiden und mit dem Schneebesen unterrühren, nicht mehr kochen.
7. Die Sauce mit einem Pürierstab aufschäumen.
8. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.
9. Die Safranfäden zuletzt darüber streuen. Nur ganz kurz rühren, die Safranfäden sollten noch zu sehen sein.