Seezunge gebraten

Die Seezunge gebraten schmeckt wunderbar und wird in Restaurants immer wieder gerne bestellt. Mit diesem Rezept kann man sie auch zuhause ganz einfach zubereiten.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 30 min

Foto: Urs Steiner

Zutaten

4 Stk.	Seezungen
1 EL	Öl
2 EL	Öl (für das Backblech)
100 g	Butter (braune)
2 EL	Kapern
1 EL	Zitronensaft
1 Messerspitze	Zitronenschalen
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

1. Für die Seezunge gebraten zuerst den Backofen auf 100°C vorheizen und ein Backblech mit Öl einfetten. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und das Schwanzende der Seezungen für einige Sekunden hineintauchen.

2. Wenn sich die Haut dort von der Gräte löst, diese mit Hilfe eines Küchentuchs bis zum Kopf abziehen. Köpfe und äußeren Flossenkranz abschneiden. Die Fische gründlich von innen und außen kalt waschen und trocken tupfen.

3. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Seezungen darin auf jeder Seite ca. 1-2 Minuten kräftig anbraten. Auf das Backblech legen und auf der mittleren Schiene des Ofens ca. 7 Minuten garen lassen.

4. In der Zwischenzeit die braune Butter zerlassen und mit Zitronensaft, abgeriebener Zitronenschale und Kapern verrühren. Die Seezungen aus dem Ofen nehmen, salzen, pfeffern und anrichten. Mit der Kapern-Butter beträufeln und servieren.

Tipp

Die Seezunge gebraten schmeckt gut mit Kartoffeln in jeder Variation.