

Chefkoch Claudio Clarke empfiehlt:

Seezungenfilets mit Bananen



mehr Kochtipps:

erf-medien.ch/koch Tipp

(c) 123rf

Zubereitung

1. Seezungenfilets mit Zitronensaft und weissem Pfeffer marinieren
2. Limonenblätter waschen, trockentupfen, fein hacken und mit dem Paniermehl vermischen
3. Butter schmelzen
4. Seezungenfilets salzen, im Weissmehl wenden und durch die flüssige Butter ziehen
5. Mit der Mie-de-pain-Limonenblätter-Mischung panieren, Panade leicht andrücken
6. Bananen halbieren, dann längs halbieren
7. Frühlingszwiebeln waschen und in Brunoise (Würfelchen) schneiden
8. Chilischote und Knoblauch fein hacken
9. Petersilie und Koriander waschen, zupfen, trockentupfen und fein hacken

Zutaten

40 g	Weissmehl
60 g	Butter
80 g	Paniermehl
2 g	Kaffir-Limonen-Blätter
340 g	Bananen, geschält
40 g	Bratbutter
25 g	Frühlingszwiebeln, gerüstet
4 g	Chilischoten, rot, entkernt
5 g	Knoblauch, geschält
4 g	Petersilie, glattblättrig, frisch
4 g	Koriander, frisch
10 g	Limonensaft
1 g	Limonenraps
100 g	Vollmilchjoghurt, nature
25 g	Doppelrahm, 45 % Salz Pfeffer, weiss, aus der Mühle

- 10.** Saucenzutaten vermischen und abschmecken
- 11.** Panierte Seezungenfilets in heisser Bratbutter goldgelb und knusprig sautieren
- 12.** Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und warm stellen
- 13.** Die Bananenstücke leicht mehlen und in Bratbutter goldgelb sautieren
- 14.** Seezungenfilets auf vorgewärmtem Teller oder Platte anrichten
- 15.** Die gebratenen Bananen auf die Seezungenfilets anrichten
- 16.** Kalte Joghurtsauce separat dazu servieren