

# Ristet søtungefilet med blomkål, granatæble og beurre blanc-sauce

- **Portioner** 4 personer
- **Forberedelse og tilberedning** 40 minutter til forberedelse, 80 minutter i alt
- **Sværhedsgrad** høj
- **Bæredygtighed** Bestandene af søtunge fiskes bæredygtigt i store dele af det nordøstlige Atlanterhav og i Nordsøen. En del af fiskeriet er MSC-certificeret, dvs. certificeret af Marine Stewardship Council.

## Ingredienser

### *Ingredienser til søtungen*

- 4 søtungefileter

### *Ingredienser til beurre blanc-saucen*

- 1 liter fiskefond
- 1 fennikel
- 1 løg
- 1 fed hvidløg
- 100 ml Noilly Prat vermouth
- ½ knoldselleri
- 2 liter fløde

### *Ingredienser til urtepestoen*

- 1 bundt løvstikke
- 1 bundt persille
- 1 bundt koriander
- 1 knsp. salt og peber
- olivenolie

### *Ingredienser til hvidkålssalaten*

- 1 hvidkål
- risvineddike

### *Ingredienser til blomkålen*

- 1 lilla blomkål
- 50 g parmesan
- saft af 1 lime
- 1 skalotteløg
- 1 bundt purløg

### *Ingredienser til garneringen*

- granatæblekerner
- sæsonens spiselige blomster (kan udelades)

## Tilberedning

- Rens søtungefileterne.
- Kog 1 liter fiskefond med fennikel og løg skåret i skiver, 1 fed hvidløg, Noilly Prat og en halv knoldselleri skåret i skiver.
- Kog fonden ind til ca. ½ liter. Si fonden, og tilsæt 2 liter fløde. Kog ind til ca. 1 liter.
- Til pestoen blendes bladene i en foodprocessor med lidt salt, peber og olivenolie. Lad den bundfælde i ca. 1 time, og si derefter noget af olien fra til en vinaigrette-dressing.
- Snit hvidkålen papirtyndt, så den ligner spaghetti. Bland den med urtepestoen og risvineddiken.
- Tag kernerne ud af 1 granatæble.
- Riv blomkålen til "blomkålsris". Bland blomkålsrisene med fint hakket skalotteløg og purløg, revet parmesan, salt, peber og limesaft.
- Steg søtungefileten på den ene side i 2 minutter på en varm pande.
- Anret hvidkålen på en tallerken – gerne i aflang form ligesom søtungefileten.
- Læg søtungefileten henover, og dæk den med blomkålsris.
- Garner med de saltede grøntsager og granatæblekerner.
- Bland beurre blanc-saucen med olien fra pestoen til en vinaigrette, og server den med fisken.
- Pynt hver tallerken med sæsonens spiselige blomster (kan udelades).