Gebratenes Seezungenfilet mit Blumenkohl, Granatapfel und Beurre blanc

> *" In meinem Restaurant in Amstelveen servieren wir nur nachhaltigen Fisch, denn die Zukunft ist uns wichtig: Wir möchten die aktuellen Fischbestände schützen und die Ozeane gesund halten! "*
>
> — **Stefan Van Sprang**

- **Reicht für:** 4 Personen
- **Zubereitung:** Kochzeit 40 Minuten, insgesamt 80 Minuten
- **Schwierigkeitsgrad:** hoch
- **Nachhaltigkeit:** Die Seezungenbestände sind in großen Teilen des Nordostatlantiks und der Nordsee nachhaltig. Manche Seezungenfischer sind vom Marine Stewardship Council zertifiziert.

Für die Seezunge

- 4 Seezungenfilets

Für die Beurre blanc

- 1 l Fischfonds
- 1 Fenchel
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchknolle
- 100 ml Noilly Prat
- ½ Knollensellerie
- 2 Liter Sahne

Für das Kräuterpesto

- 1 Bund Liebstöckl
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Koriander
- Prise Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Für den Krautsalat

- 1 Weißkohl
- Reisessig

Für den Blumenkohl

- 1 lila Blumenkohl
- 50 g Parmesan
- Saft von 1 Limette
- 1 Schalotte
- 1 Handvoll Schnittlauch

Zum Garnieren

- Granatapfelkerne
- Blüten der Saison (optional)

- Die 4 Seezungenfilets reinigen.
- 1 Liter Fischfonds mit geschnittenem Fenchel, der Zwiebel, Knoblauchknolle, Noilly Prat und dem halben geschnittenen Sellerie aufkochen.
- Auf einen halben Liter einkochen lassen. Die Mischung abseihen und 2 Liter Sahne dazugeben. Auf einen Liter einkochen lassen.
- Für das Pesto die Blätter verlesen und in der Küchenmaschine mit etwas Pfeffer, Salz und Olivenöl verarbeiten. Eine Stunde ziehen lassen und etwas Öl für eine Vinaigrette abseihen.
- Den Weißkohl in hauchdünne Streifen schneiden, sodass eine Art Spaghetti entsteht. Mit dem Kräuterpesto und dem Reisessig vermischen.
- Die Kerne aus dem Granatapfel lösen.
- Den Blumenkohl zu einer Art Couscous raspeln. Mit fein gehackten Schalotten und Schnittlauch, geriebenem Parmesan, Salz, Pfeffer und Limettensaft vermischen.
- Die Seezungenfilets auf einer Seite 2 Minuten lang in einer Pfanne anbraten.
- Das Kraut in Form eines Seezungenfilets auf den Teller geben.
- Das Filet auf das Kraut legen und mit dem Blumenkohl-Couscous bedecken.
- Mit Granatapfelkernen garnieren.
- Die Beurre blanc mit dem Öl aus dem Kräuterpesto zu einer Vinaigrette vermischen und zum Fisch servieren.
- Mit Blumen der Saison garnieren (optional).