

Seezungenfilets an Pistaziensauce

Zutaten für 4 Personen

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Zubereitungszeit: 1 Std

Menu: [16.03.2011](#)

Creation: [Enrico Caruso](#)

Seezungenfilets an Pistaziensauce

Für dieses Gericht werden nicht geröstete und gesalzene Pistazienkerne verwendet, sondern die grünen Nusskerne. Sie sind recht teuer, ergeben aber geschmacklich und optisch eine attraktive Sauce.

Für 4 Personen

1 grosse Karotte
2 Schalotten
1 Esslöffel Butter
1/8 l Gemüsebouillon oder Fischfond
50 g grüne Pistazienkerne
500–600 g Seezungenfilets (Sole)
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 Esslöffel Bratbutter
200 ml Weisswein
80 g Butter

- 1** Die Karotte schälen und zuerst der Länge nach in dünne Scheiben und diese dann in kleine Vierecke schneiden.
- 2** Die Schalotten schälen, halbieren und in möglichst feine Streifen schneiden.
- 3** Die Butter in einem kleinen Topf schmelzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Die Karotten beifügen und kurz mitdünsten. Die Bouillon oder den Fischfond dazugießen und alles auf kleinem Feuer 3–4 Minuten leise kochen lassen. Den Sud abgiessen und auffangen. Das Gemüse zugedeckt beiseite stellen.
- 4** Die Hälfte der Pistazien grob hacken und zur weiteren Verwendung beiseite stellen. Die restlichen Pistazien mit dem Gemüsesud im Cutter oder in einem hohen Becher mit dem Stabmixer fein pürieren. Beiseite stellen. Bis hierher kann das Gericht vorbereitet werden.
- 5** Die Seezungenfilets mit Salz und Pfeffer würzen. In einer beschichteten Bratpfanne die Bratbutter erhitzen. Die Seezungenfilets in 2 Portionen auf mittelgrosser Hitze je nach Dicke auf jeder Seite 1–1½ Minuten braten. Herausnehmen und zugedeckt warm stellen.
- 6** Den Bratensatz mit dem Weisswein auflösen und auf grossem Feuer zur Hälfte einkochen lassen. Das Pistazienpüree beifügen. Die Butter in Flocken in die leicht kochende Sauce einziehen lassen. Nun das Karottengemüse beifügen, die Sauce wenn nötig nachwürzen und über die Seezungenfilets verteilen. Mit den grob gehackten Pistazien bestreuen und sofort servieren.

Beilage: Eine Mischung von Wild- und Langkornreis, Trockenreis, Safranrisotto oder Salzkartoffeln.

Welcher Fisch passt auch? Saibling, Zander, Rotzunge, Petersfisch (Saint-Pierre), Steinbutt (Turbot), Pangasius.