



Seezungenfilets an Bärlauchbutter

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

100g Butter, weich

20g Bärlauchblätter,
fein geschnitten

1 Bio-Zitrone,
½ abgeriebene Schale
und 1 EL Saft

¾ TL Salz

wenig Pfeffer

Öl zum Braten

8 Seezungenfilets
(je ca. 80g), schräg
halbiert

½ TL Salz

wenig Pfeffer

1 Schalotte, in feinen
Streifen

1 kg grüne Spargeln, unteres
Drittel geschält, Spitzen
abgeschnitten, Rest
schräg in ca. 5 mm dicken
Scheiben

1½ dl Weisswein

¾ TL Salz

wenig Pfeffer

einige Bärlauchblätter

- 1. Bärlauchbutter:** Butter mit
den Schwingbesen des Hand-
rührgeräts ca. 2 Min. rühren.
Bärlauch, Zitronenschale und
-saft daruntermischen, würzen.
- 2. Wenig Öl** in einer beschichteten
Bratpfanne heiss werden lassen,
Hitze reduzieren. Fisch bei
mittlerer Hitze portionenweise
beidseitig je ca. 2 Min. braten,
herausnehmen, würzen, warm
stellen. Bratfett auftupfen,
1 Esslöffel Bärlauchbutter bei-
geben, Schalotte andämpfen.
Spargelspitzen und -scheiben
ca. 5 Min. mitdämpfen. Wein
dazugiessen, würzen.
- 3. Spargeln** auf Teller verteilen,
Fisch darauflegen, Bärlauch-
butter mit den Bärlauchblättern
darauf verteilen.

Dazu passt: Reis.

Tipps

- Seezunge nach dem Braten
mit Bärlauchsalz (siehe Rezept
Seite 13) würzen.
- Bärlauchbutter in Klarsichtfolie
zu einer Rolle drehen, kühl
stellen, vor dem Servieren in
Scheiben schneiden.

Portion: 422 kcal, F 28g, Kh 8g, E 33g



*Der
passende
Wein*

**Chablis AC
Les Tisserandes**

Herkunft: Frankreich/Chablis

Rebsorten: Chardonnay

Charakter: helles Zitronen-
gelb, dezenter, frischer Zit-
rusduft, zeigt typische Noten
von grünem Apfel und Kalk-
stein; im Gaumen mit frucht-
betontem Auftakt, trocken,
frische Säure, ausgewogen,
mit Nerv, aromatisch und an-
haltend.

Passt auch zu: Meeres-
früchten, weissen Spargeln
und hellem Fleisch.

Bezugsquellen: in grösseren
Coop Verkaufsstellen und
unter www.coopathome.ch.