

La Haute-Normandie

## Filets de sole à la normande

(Seezungenfilets, Nordseegarnelen, Champignons)



(2 Personen)

Vorbereitungszeit: 30 min

Zubereitungszeit: 30 min

### Zutaten:

300 g Seezungenfilets  
30 g Mehl, mit Salz und weissem Pfeffer gewürzt  
60 g Butter  
100 g Crevettes grises (Nordseegarnelen)  
200 g Champignons de Paris (weiss + klein)  
Salz

### Sauce:

200 ml Crevettenfond  
100 ml Rosé  
50 ml Noilly Prat  
1 Schalotte, feingeschnitten  
1 El Butter  
Salz + Pfeffer  
2 El Crème fraîche d'Isigny

### Beilage:

kleines Gemüse (Bimi, Mini-Frühlingszwiebeln, Zuckerschoten, Maiskolben)  
100 ml Hühnerfond  
1 El Butter  
1 El Zucker

### Zubereitung:

Backofen auf 80° erwärmen, Teller hineinstellen. Crevettes grises im Backofen anwärmen. Champignons waschen, abtrocknen, putzen und halbieren. Beilagem Gemüse waschen, putzen, trocknen.

Für die Sauce in 1 El heisser Butter die feingeschnittene Schalotte anschwitzen, mit Rosé und Noilly Prat ablöschen, einkochen. Crevettenfond angiesen, das Ganze auf die Hälfte einkochen, durchsieben in ein kleineres Töpfchen und warmhalten. - Kurz vor dem Servieren 2 El Crème fraîche einrühren, abschmecken mit Salz und Pfeffer. Sauce nur noch erwärmen, nicht kochen lassen.

30 g Butter in einer Pfanne erhitzen. Champignons mit der Schnittkante in die Pfanne geben und 7 min braunen, warm halten.

Gleichzeitig das Beilagem Gemüse in heisser Butter leicht anschwitzen, in wenig Hühnerfond garen.

Seezungenfilets im gewürzten Mehl wenden und das Mehl etwas andrücken.

30 g Butter in einer Pfanne (Plancha) erhitzen, bis sie schäumt. Die Fischfilets mit der enthäuteten (glatten) Seite nach unten hineinlegen. Bei starker Hitze je nach Dicke 1-2 min braten, bis der Fisch goldbraun ist, dann (mithilfe einer Palette) wenden. Nicht zu lange braten, die Filets fallen gern auseinander.

### Anrichten:

Das Gemüse auf die warmen Teller setzen. Seezungenfilets dazulegen, mit Champignons und Garnelen garnieren und der Sauce beträufeln.

Weinempfehlung: 2012 Le Haut-Lieu, Vouvray blanc sec, Domaine Huet, AOC Vouvray, Loire