

## Seezunge

verschiedene

- 4 kleinere Seezungen
- 200 g Butterschmalz
- 250 g Butter
- 1 Zitrone
- 800 g Junger Spinat
- 1 Knoblauchzehe
- 800 g Basmatireis
- Safran
- Salz und Pfeffer



Zunächst den Reis waschen und mit 1 Ltr. Wasser etwas Salz und dem Safran aufsetzen.

Nun die Seezungen abziehen und die Flossen beschneiden. 100 g Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Seezungen nacheinander von beiden Seiten gut anbraten und im Ofen auf einem Blech warm stellen.

Die Butter in einem Topf zerlassen und den Saft einer halben Zitrone dazu geben. Etwas salzen und zur Seite stellen.

Den jungen Spinat waschen und in 100 g zerlassenem Butterschmalz schwenken. Nun



mit Salz und der Knoblauchzehe würzen.

Nun kann man die Seezunge anrichten mit etwas Zitronenbutter überziehen, einer Zitronenscheibe garnieren. Dazu die restliche Zitronenbutter, Spinat und Safranreis reichen.

---



Die Seezunge kann man sich auch von seinem Fischhändler abziehen lassen. Das macht die Sache schon wesentlich einfacher. 😊

**Schwierigkeitsgrad:**



**Zubereitungszeit ca. 1:30**

**Portionen: 4**



Den Knoblauch schneide ich immer mit einem Küchenhobel oder einem Küchenmesser in hauchdünne Scheiben. Anders, als beim zrdrücken, kommt das Aroma am besten zur Geltung.

---

Autor:  
Olaf Schelski