

Frank's "Seezunge javanische Art"

Zutaten für 4 Personen:

4 küchenfertige (tiefgefrorene) Seezungen oder Rotzungen
von je ca. 250 g. (seit ich Pangasius-Filet entdeckt habe nehme
ich nur noch das)
je gut 1/4 l Wasser und Weißwein,
3 Lorbeerblätter,
2 Gewürznelken,
Salz, weißer Pfeffer.

Für die Soße:

30 g Butter oder Margarine,
1 gehäufte EL Mehl,
1/4 l heiße Würfelbrühe,
1/8 l Sahne,
Salz,
1 Prise Zucker,
1 EL Curry,
1 EL Zitronensaft.

Für die Bananen:

2 Bananen,
30 g Butter,
Curry,
2 EL Mango Chutney.

Als Beilage:

Kopfsalat mit Mandarinstücken
Reis



Es kann los gehen:

Seezungen unter fließendem Wasser abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Wasser und Wein mit Lorbeerblatt und Gewürznelken in einem Topf aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen. Seezungen in den Sud geben. 10 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen.

In der Zwischenzeit für die Soße Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Mehl auf einmal hineinschütten und 3 Minuten unter Rühren durchschwitzen lassen. Nach und nach die Würfelbrühe einrühren. 5 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen. Topf vom Herd nehmen. Sahne zufügen. Soße mit Salz, Zucker, Curry und Zitronensaft abschmecken. Zugedeckt warmstellen.

Bananen schälen und längs halbieren. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Bananen darin auf jeder Seite 3 Minuten braten. Mit wenig Curry bestäuben. Noch mal in der Butter wenden. Bananen an den Rand schieben. Mango Chutney, wenn nötig, kleinschneiden. In die Pfanne geben und erwärmen.

Seezungen aus dem Sud nehmen und gut abtropfen lassen. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit etwas Currysoße überziehen. Bananenhälften und Mango Chutney über dem Fisch verteilen.

Seezungen sofort servieren. Restliche Currysoße getrennt reichen.

Guten Appetit