

Rezept Seezungenkopf

Zutaten:

2 Seezungen a 600g,
1 Zwiebel,
100g Champignons
1,5kg Miesmuscheln,
100g Butter,
1/2l Cidre,
1Teel. Calvados,
100g Sahne

Zubereitung:

2l Wasser zum kochen bringen. Die Flossen und Köpfe der Seezungen entfernen, häuten und filetieren. Die Filets in große Stücke schneiden Salzen und Pfeffern. Zwiebeln fein hacken und die Pilze in feine Scheibchen schneiden. Muschel verlesen, halbgeöffnete aussondern, die Bärte entfernen. Muscheln in das kochende Wasser geben, wenn sich die Schalen geöffnet haben ,die garen Muschel in ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Das Muschelwasser auffangen. Butter in einem Schmortopf zum schmelzen bringen und Zwiebel glasig werden lassen, Fischstücke zugeben und unter rühren erhitzen, jetzt die Pilze zufügen und ein wenig schmoren lassen (Rühren) Mit Cidre ablöschen und mit Calvados angießen.

15 Minuten ohne Deckel bei mittlerer Hitze garen. Muscheln aus der Schale lösen. Fischstücke rausholen und mit den Muschel warm stellen. Einen Teil des Muschelwassers durchsiehen und an

den Fischsud geben. Aufkochen lassen und mit der Sahne binden.
Fischstücke und Muschel wieder zugeben.
Bitte gleich servieren sonst werden die Fischstücke zu weich.

[Zurück zu den Fischrezepten](#)

[Zurück zu den Suppen und Eintöpfen](#)