Seezunge, abgezogen fangfrisch

Seezunge ist ein hochwertiger Speisefisch, der für sein zartes Fleisch und seinen feinen Geschmack bekannt ist.

Die Seezunge ist ein flacher Meeresfisch, der in den Gewässern des Nordostatlantiks vorkommt. Sie zeichnet sich durch ihr ovales Körperprofil und ihre sandfarbene Haut aus, die von dunklen Flecken und Streifen durchzogen ist. Die Seezunge hat einseitig liegende Augen und kann ihre Farbe an ihre Umgebung anpassen, um sich zu tarnen.

Was den Geschmack betrifft, ist die Seezunge für ihr zartes und saftiges Fleisch bekannt. Ihr Geschmack ist delikat und leicht süßlich, ohne einen starken fischigen Geschmack zu haben. Die feine Textur des Fleisches schmilzt förmlich auf der Zunge und macht die Seezunge zu einer beliebten Wahl für Fischliebhaber.

In der Küche ist die Seezunge äußerst vielseitig einsetzbar. Sie eignet sich hervorragend zum Braten, Grillen oder Dünsten. Aufgrund ihrer zarten Struktur und ihres milden Geschmacks lässt sie sich gut mit verschiedenen Gewürzen, Kräutern und Saucen kombinieren. Seezunge wird oft mit Butter und Zitronensaft verfeinert, um ihren natürlichen Geschmack zu unterstreichen.

Die Seezunge ist nicht nur köstlich, sondern auch reich an Nährstoffen. Sie enthält Omega-3-Fettsäuren, die gut für das Herz-Kreislauf-System sind, sowie Vitamine und Mineralstoffe wie Vitamin B12, Selen und Jod.

Beim Kauf von Seezunge ist es wichtig, auf Frische und Qualität zu achten. Frische Seezungen sollten einen angenehmen, neutralen Geruch haben und eine glänzende Haut aufweisen.

Insgesamt ist die Seezunge ein hochwertiger Speisefisch mit einem delikaten Geschmack und einer zarten Textur. Ob gebraten, gegrillt oder gedünstet, die Seezunge bietet eine exzellente Wahl für Feinschmecker. Probieren Sie sie mit verschiedenen Beilagen wie Gemüse, Reis oder Kartoffeln und entdecken Sie die kulinarischen Möglichkeiten, die die Seezunge zu bieten hat.

In diesem Angebot handelt es sich um Tiere mit einem Gewicht von 150-220g.

Es fallen in der Regel 7-9 Fische auf die 1000g Variante ungeschnitten.

Das hier genannte Gesamtgewicht bezieht sich immer auf das ungeschnitte Gewicht, also inklusive Flossen und Kopf.

Wenn Sie die Fische geschnitten bestellen, dann wiegen wir Ihre Menge (500g oder 1000g) aus und schneiden Ihnen diese dann fertig. Sie erhalten also weniger Gewicht (300g bzw. 600g), dafür das reine essbare Gewicht.

Rezept: Seezunge "Müllerin Art" – Klassisch mit Butter und Mandeln

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Einfach
Portionen: 2

Zutaten:

Für die Seezunge:

2 frische Seezungen (küchenfertig, ca. 300–400 g pro Stück) 4 EL Mehl (zum Bestäuben) 1 TL Salz ½ TL frisch gemahlener Pfeffer 2 EL Butter oder Butterschmalz 2 EL Olivenöl
Für die Mandelbutter:

2 EL Butter 2 EL Mandelblättchen ½ TL Zitronenabrieb 1 TL Zitronensaft 1 EL frischer Petersilie, gehackt

Zubereitung:

1. Seezunge vorbereiten

Die Seezunge unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend leicht in Mehl wenden,

um eine knusprige Kruste zu erhalten. Überschüssiges Mehl vorsichtig abklopfen.
2. Seezunge braten

Eine große Pfanne auf mittlere bis hohe Hitze erhitzen. Butter und Olivenöl in die Pfanne geben. Die Seezunge vorsichtig in die heiße Pfanne legen und ca. 3–4 Minuten pro Seite braten, bis sie goldbraun und knusprig ist. Nach dem Braten warmstellen.
3. Mandelbutter zubereiten

In einer kleinen Pfanne Butter schmelzen und die Mandelblättchen darin leicht goldbraun rösten. Zitronenabrieb, Zitronensaft und Petersilie hinzufügen. Die heiße Mandelbutter über die Seezunge geben.
4. Servieren

Die Seezunge mit frischen Kräutern und Zitronenscheiben garnieren. Direkt heiß genießen.

Beilagenempfehlung:

Klassisch: Petersilienkartoffeln oder Bratkartoffeln
Leicht & frisch: Blattsalat mit Zitronen-Dressing
Sättigend & nahrhaft: Wildreis oder Gemüse

Variationen:

Seezunge vom Grill:

Die Seezunge mit Olivenöl und Kräutern marinieren und für 5–6 Minuten pro Seite grillen.
Mediterrane Note:

Statt Mandelbutter eine Sauce aus Kapern, Oliven und Weißwein servieren.
Asiatische Variante:

Mit Sojasauce, Ingwer und Sesamöl marinieren und kurz anbraten.

Tipp:

Seezunge vorsichtig wenden, da sie ein sehr zartes Fleisch hat.
Für noch mehr Geschmack: Vor dem Braten mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Fazit:

Dieses Seezunge "Müllerin Art" Rezept bringt die feinen Aromen des Fisches perfekt zur Geltung – eine klassische, elegante Fischspezialität, die einfach zubereitet ist und garantiert begeistert!

Guten Appetit!

Zum Produkt

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	353 kj
Brennwert in kcal	85 kcal
Fett	1,3 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,41 g
Kohlenhydrate	0 g
davon Zucker	0 g
Ballaststoffe	0 g
Eiweiß	17,1 g
Salz	0,18 g
Natrium	0 g

Allergene

Fisch	Ja

Inverkehrbringer

de Beer Fisch-Feinkost GmbH
An den Darren 1 // 26736 Greetsiel