

Rotzunge mit Buchweizengemüse

Zutaten für 2 Personen

2	Fisch(e) (Rotzungen), küchenfertig
50 g	Buchweizen
500 ml	Brühe
1 kleine	Möhre(n)
1 Stange/n	Lauch, klein, nur das Weiße
50 g	Knollensellerie
50 g	Schinken, klein gewürfelt
1 TL	Kapern
1 Zweig/e	Dill
1	Radieschen
3 EL	Butter
2 EL	Olivenöl
	Paniermehl
	Pfeffer, weiß aus der Mühle
	Salz

Zubereitung

Arbeitszeit: ca. 40 Min. / Schwierigkeitsgrad: normal / Kalorien p. P.: keine Angabe

Buchweizen in einem Sieb waschen und in 0,4 Liter Brühe 5 Minuten kochen. Topf von der Kochstelle nehmen und Buchweizen im geschlossenen Topf 60 Minuten ausquellen lassen. Restliche Brühe beiseite stellen.

Möhre, Lauch und Sellerie putzen und sehr fein würfeln. In Salzwasser 1 Minute garen. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Schinkenwürfel bei mittlerer Hitze knusprig ausbraten und das Fett auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Buchweizen auf ein Sieb schütten und mit kaltem Wasser gründlich waschen bis das Wasser klar bleibt. Gut abtropfen lassen.

Fische waschen und auf Küchenkrepp trocken tupfen. Die Grätenstreifen links und rechts der Zungen mit der Küchenschere abschneiden. Rogen, wenn vorhanden, aus der Bauchhöhle entfernen, waschen, trocknen und beiseite stellen.

In einer großen Pfanne 2 EL Butter und das Olivenöl heiß werden lassen. Zungen ungewürzt kurz in Paniermehl wenden und sofort in die Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze jede Seite ca. 8 Minuten braten.

Nach dem Wenden, die Fische salzen, den Roggen mit in die Pfanne geben, etwas salzen und hin und wieder wenden.

Inzwischen 1 EL Butter in einem Topf zerlassen, Gemüse, Schinkenwürfel, abgetropften Buchweizen und Kapern zufügen und vermischen. Ca. 0,1 Liter Brühe angießen und erhitzen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Rotzunge auf einem Teller platzieren, Buchweizengemüse anlegen und alles mit abgezupften Dillzweiglein und Radieschenstiften garnieren.