



## Ein echter Genussmoment - und dazu Wein von Blanchet



### Privatsphäre-Einstellungen

Diese Seite nutzt Website-Tracking-Technologien von Dritten, um ihre Dienste anzubieten, stetig zu verbessern und Werbung entsprechend den Interessen der Nutzer anzuzeigen.

[↔ Datenschutz](#) [↔ Impressum](#)

Einstellungen

Alles akzeptieren

## Zutaten

1 TL	Butter
8	Seezungenfilets (ca. 800 g)
1	Zitrone
etwas	Pfeffer
etwas	Salz
500 g	Spargel (je zur Hälfte weiß und grün)
250 ml	Wasser
1 geh. TL	Instant-Gemüsebrühe
125 ml	Blanchet Chardonnay Trocken
150 g	Crème fraîche
1 TL	Speisestärke
2 TL	feingehackter Dill

...und dazu Blanchet Chardonnay  
Trocken

## Zubereitung

1

Auflaufform mit der Butter ausfetten. Backofen vorheizen (E-Herd: 200°C / Umluft: 160°C / G-Herd: Stufe 3).

2

Seezungenfilets kalt abspülen und mit Küchenpapier trockentupfen. (Bei Verwendung von TK-Seezungenfilets diese auftauen lassen!) Die Filets mit Zitronensaft beträufeln und mit etwas frisch gemahlenem Pfeffer und wenig Salz würzen.

3

Spargel waschen, schälen und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Wasser und Gemüsebrühe aufkochen und die Spargelstücke darin ca. 8 Minuten garen.

4

Seezungenfilets zu kleinen Rollen formen und jeweils 2-3 Spargelspitzen mit einrollen. Die Enden der Filets mit einem



### Privatsphäre-Einstellungen

Diese Seite nutzt Website-Tracking-Technologien von Dritten, um ihre Dienste anzubieten, stetig zu verbessern und Werbung entsprechend den Interessen der Nutzer anzuzeigen.

[↔ Datenschutz](#) [↔ Impressum](#)

Einstellungen

Alles akzeptieren

verrühren und den Fischsud damit binden. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und den Dill untermischen. Die Seezungen-Röllchen anrichten. Mit Butter-Kartoffeln und Spargel servieren.

Diese Website wurde mit toujou gebaut



### Privatsphäre-Einstellungen

Diese Seite nutzt Website-Tracking-Technologien von Dritten, um ihre Dienste anzubieten, stetig zu verbessern und Werbung entsprechend den Interessen der Nutzer anzuzeigen.

[↔ Datenschutz](#) [↔ Impressum](#)

Einstellungen

Alles akzeptieren