



*Kitchen  
Stars*

## SEEZUNGENFILET MIT PINIEN-TOMATEN-BUTTER UND KARTOFFEL-WÜRFEL

Friedrich Zehner führt seit 1988 die Zehners Stube in Pfaffenweiler (D). Das Restaurant ist mit einem Michelin-Stern und 16 Gault Millau-Punkten ausgezeichnet. Für Kitchen Stars kocht Fritz Zehner Seezungenfilet mit Pinien-Tomaten-Butter und Kartoffelwürfel. Das Rezept ist für 2 Personen.

---

### Das sind die Zutaten:

---

2 Tomaten  
1 Schalotte  
3 EL Butter  
2 EL Pinienkerne  
Salz  
Schnittlauch  
1 EL fermentierter schwarzer  
Knoblauch  
2 Kartoffeln (festkochend)  
1 Seezunge  
2 EL Mehl  
Olivenöl  
Sojasauce

---

### So wirds gemacht:

---

Die **Tomaten** unten einritzen. Für ein paar Sekunden in heisses Wasser geben. Danach zum Abschrecken in Eiswasser legen. Anschliessend die Haut abziehen. Die Tomaten vierteln, das Innere entfernen und das Tomatenfleisch in Würfel schneiden. Die **Schalotte** fein schneiden, mit 1 EL **Butter** in einer Pfanne erhitzen und die **Pinienkerne** dazugeben. Das Ganze kurz rösten. Danach die Tomaten dazugeben und **salzen**. Den **Schnittlauch** fein schneiden und dazugeben. Bei Bedarf **fermentierten schwarzen Knoblauch** hinzugeben.

Die **Kartoffeln** in feine Würfel schneiden und in kochendem Salzwasser für 5 Minuten kochen. Wenn die Kartoffeln weich sind, absieben und 1 EL Butter dazugeben.

Die Haut der **Seezunge** abziehen. Den Schwanz, den Kopf und die Seiten abschneiden. Die Seezunge danach abwaschen, trocknen und filetieren. Die Filets salzen, **mehlieren** und in **Olivenöl** von jeder Seite 1 Minute anbraten. 1 EL Butter dazugeben und die Filets für 5 Minuten bei 180 Grad (Umluft) in den Ofen.

### Anrichten:

Wenig Olivenöl und zwei Häufchen Kartoffeln auf den Teller geben. Die Seezunge in die Mitte legen. Die Pinien-Tomaten-Butter darüber geben. Bei Bedarf etwas eingekochte **Sojasauce** dazugeben.

Wir wünschen guten Appetit.