

# SEEZUNGENFILET

MIT BABYKAROTTEN UND FRISCHEN WILDKRÄUTERN



## ZUTATEN

FÜR 4 PERSONEN

4	Seezungenfilets
8	Baby-Karotten
6	Bundkarotten
200 g	Butter
1	Orange
1	Zitrone
100 g	Himbeeren
500g	Sandornmark
250g	Zucker
12 Blatt	Gelatine
25 g	Thai Basilikum
50 g	Mikro Wiesenkräuter
25 g	Blüten (z.B. Veilchen)
	Salz
	Pfeffer

## ZUBEREITUNG

**Sandorn-Geleewürfel:** Vermengen Sie zunächst das Sandornmark und den Leuterzucker (250g Zucker in 250g Wasser aufgelöst) und aufkochen lassen. 2 min auskochen und anschließend die Gelatine dazugeben. Dann in einen Behälter geben und auskühlen lassen. Wenn die Masse fest geworden ist, schneiden Sie daraus kleine Würfelchen.

**Karottenpüree:** 6 geschälte Bundkarotten in gesalzenem Wasser weichkochen. Nehmen Sie anschließend die Karotten aus dem Wasser und geben Sie 100g Butter und den Saft der Orange dazu und mixen das Ganze zu einem cremigen Püree.

**Baby Karotten:** Schälen und anschließend in Salzwasser blanchieren. Danach direkt in 50g Butter einmal durchschwenken und mit Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Seezungenfilet:** Die Filets in 50g Butter zusammen mit den Thymianzweigen anbraten und 2-3 Minuten ruhen lassen bevor sie serviert werden.

**Garnitur:** Richten Sie nun die Teller an und garnieren Sie nach belieben mit Himbeeren, Thai Basilikum, den Mikro Kräuter und Blüten.