

Gebratene Teriyaki-Seezunge mit Champagnersauce

Gesamtzeit **50 Min.** 50 Min. Vorbereitungszeit

Nährwertangaben (pro Portion):
3166 kJ / 756 kcal

Fett: **28 g** Eiweiß: **33,1 g**
Kohlenhydrate: **45 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

180 g	Langkorn-Wildreis
100 g	Champignons
1 EL	Butter
1 EL	Mandelblättchen
1 EL	gehackte Kräuter frisch oder TK
6	küchenfertige Seezungenfilets (je nach Größe)
2 EL	Kikkoman Teriyaki Sauce mit geröstetem Knoblauch
200 ml	Fischfond
100 g	Crème double
200 ml	Champagner
1 Prise	Zucker
1,5 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
50 g	kalte Butter
1,5 EL	geschlagene Sahne
2 EL	Butterschmalz

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Wildreis nach Packungsanleitung kochen. Champignons putzen, feinblättrig schneiden und in Butter andünsten. Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Champignons, Mandelblättchen und gehackte Kräuter unter den fertigen Reis heben. Warmhalten. Seezungenfilets unter fließendem Wasser abspülen, mit Küchenpapier trockentupfen und in Teriyaki Marinade & Sauce 15 Minuten marinieren. Für die Sauce Fischfond mit Crème double und Champagner zur Hälfte einkochen, mit einer Prise Zucker und der Sojasauce leicht würzen, die eiskalte Butter in Stückchen unter die Sauce schlagen. Kurz vor dem Servieren die Sauce mit Sojasauce abschmecken, die geschlagene Sahne unterheben und die Sauce mit einem Stabmixer schaumig aufschlagen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Seezungenfilets leicht mit einem Küchenpapier trockentupfen und von jeder Seite ca. 2 Minuten braten, dabei zwischendurch mit heißem Butterschmalz begießen. Mit der Champagnersauce und der Wildreisvariation servieren.