



Seezunge mit Erbsen-Tomatensauce

Für 4 Portionen

Zutaten:

- 8 EL Olivenöl
- 1 rote Zwiebel, fein gehackt
- 3 Knoblauchzehen, zerstoßen
 - 3 EL glatte Petersilie
 - 1 Prise Fenchelsamen
- 150ml trockener Weißwein
- 1 Dose (400g) gehackte oder passierte Tomaten
 - Salz
 - Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
 - 350g enthülste Erbsen
- 4 ganze Seezungen (je 400g), gehäutet und gesäubert
 - 55g Butter

Zubereitung:

- 1) In einer Pfanne 4 Esslöffel des Öls erhitzen, die Zwiebel, den Knoblauch, die Petersilie und die Fenchelsamen darin anschwitzen, bis die Zwiebel glasig ist. Den Knoblauch herausnehmen. Den Wein zugießen und vollständig verkochen lassen. Die Tomaten zufügen und 8 Minuten bei mittlerer Hitze garen, bis die Mischung eindickt. Salzen, pfeffern und die Erbsen unterrühren. Die Sauce bei schwacher Hitze 12 Minuten garen.
- 2) Die restlichen 4 Esslöffel Olivenöl in zwei großen Pfannen erhitzen. Die Seezungen darin von jeder Seite 10 Minuten braten. Kurz bevor sie gar sind, in jede Pfanne die Hälfte der Butter geben. Die Seezungen mit der Erbsen-Tomatensauce servieren.

Alternative Fische: Scholle, Rotzunge

Guten Appetit wünscht Ihr Fisch Klaassen Team