



## Zutaten für 2 Personen

10 g Ingwer  
1 rote Chilischote  
Olivenöl  
1 1/2 TL Currypulver  
400 ml Apfelsaft  
1 TL Speisestärke  
50 g kalte Butter  
1/2 Zitrone (Saft davon)  
8 Seezungenfilets (2 Seezungen)  
1 Schalotte  
1 Knoblauchzehe  
400 g grünen Spargel (möglichst dünne Stangen)  
150 g Babyspinat  
Salz und Pfeffer aus der Mühle  
Muskatnuss



## Seezungenröllchen auf grünem Spargel

### Zubereitung

Ingwer schälen und feine Streifen schneiden. Chili halbieren, entkernen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Beides in einem Topf in etwas Olivenöl andünsten. Mit Currypulver und Apfelsaft ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Speisestärke mit etwas Apfelsaft verrühren, zur Sauce geben und aufkochen. Kalte Butter darin auflösen und mit Salz, Pfeffer und 1 TL Zitronensaft würzen.

Seezunge enthäuten. Das geht am besten in dem man die Schwanzflosse kurz in heißes Wasser taucht, dann löst sich die Haut an der Schwanzflosse. Die Seezunge auf ein Brett legen, die Haut vorsichtig vom Schwanzflossenende in Richtung des Kopfes und darüber abziehen. Anfangs zur Hilfe den Daumen benutzen, um die Haut zu lösen. Danach funktioniert das Abziehen der Haut ganz einfach. Das gleiche an der weißen Bauchseite wiederholen. Anschließend an der Mittelgräte mit einem sehr scharfen Messer entlang schneiden und die 4 Filets herauslösen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Fest einrollen, dabei sollte die Hautseite innen liegen, und mit Zahnstochern oder sonstigen Spießchen feststecken. Den Dämpfeinsatz mit etwas Olivenöl bepinseln und die Seezungenröllchen darauf verteilen. Den Dämpfeinsatz auf einen Topf mit kochendem Wasser aufsetzen und die Röllchen in ca. 12 Minuten gar dämpfen. Wer einen Dampfgarer hat, kann dies natürlich auch darin zubereiten.

Schalotte und Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Den Spargel waschen und das untere Drittel schälen. Die holzigen Enden abschneiden. Die Spargelstangen dritteln. Schalotte und Knoblauch in etwas Olivenöl andünsten, Spargel hinzu geben und mitbraten. Spinat erst kurz vor dem Servieren untermischen und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

Spargel-Spinat-Gemüse auf einen Teller geben, die Curry-Sauce darum verteilen und die Seezungenröllchen darauf setzen.