

# **Seezunge auf einem Randen-Orangen-Risotto**

KULINARISCHE  
GENUSS-WERKSTATT  
Breite 1b,  
CH - 3800 Unterseen  
Tel: +41 (0)33 822 07 22  
Fax: +41 33 822 07 33  
[info@torsten-goetz.ch](mailto:info@torsten-goetz.ch)  
[www.torsten-goetz.ch](http://www.torsten-goetz.ch)

## **Risotto:**

### **Zutaten:**

■ 150 g	Risottoreis (Arborio oder Carnaroli)
■ 1 St	Schalotte in feine Würfelchen
■ 20 g	Butter
■ 1 St	Lorbeerblatt
■ 50 ml	Weisswein
■ 300 ml	Orangensaft (fertig oder frisch gepresste Orangen)
■ 350 ml	Randensaft
■ 25 g	Parmesan
■ 25 g	Butterflocken
■	Gewürzsalz (oder TG SWAGESA, erhältlich bei <a href="http://www.torsten-goetz.ch">www.torsten-goetz.ch</a> )

### **Zubereitung:**

Butter in einer Sauteuse (oder rundem Topf) erhitzen. Schalotten zugeben und anschwitzen.  
 Risottoreis waschen, abtropfen und zugeben. Ebenfalls anschwitzen.  
 Lorbeerblatt zugeben. Mit Weisswein ablöschen. Mit etwas Gewürzsalz würzen. Nun immer wieder Orangensaft und Randensaft zugeben und bei mittlerer Hitze weichköcheln lassen. Immer wieder umrühren und Säfte zugeben, sodass nach ca. 12 Minuten ein cremiger Risotto mit leichtem Biss entsteht. Zum Schluss Parmesan und kalte Butterflocken zugeben.  
 Abschmecken und sofort servieren.

## **Seezunge:**

### **Zutaten:**

■ 4 St	Seezungenfilets
■ 1 Essl	Pesto
■ 8 Scheiben	Rohess Speck

■ Salz/Pfeffer

### **Zubereitung:**

Seezungenfilets waschen und trockentupfen.  
 Filets mit der Hautseite nach oben auf einer Arbeitsfläche auslegen.  
 Hautseite gleichmässig mit einem Pesto bestreichen.  
 Mild mit Salz & Pfeffer würzen.  
 Seezungenfilets einschlagen (gedrittelt).  
 2 Scheiben Speck leicht überlappend nebeneinander legen.  
 Eingeschlagenes Seezungenfilet auflegen und mit dem Speck mittig umwickeln.  
 Filets auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.  
 Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Umluft ca. 6 bis 8 Minuten garen.