

Seezunge auf einem Randen-Orangen-Risotto

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 www.torsten-goetz.ch)

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 (gedrückt).
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.