

**Gewinnerrezept von Leni Thurm:**  
**Seezungen-Schleifen in Orangen-Käse-Sauce**

**Zutaten:**

600 g aus Seezungenfilets (aus nachhaltigem Fischfang)  
3 Bio-Orangen  
3 Stiele Dill  
120 g Doppelrahm-Fischkäse  
200 ml Geflügelfond (Glas)  
20 ml Orangenlikör (z.B. Cointreau) – den Alkohol kann man auch weglassen  
40 ml Wermuth – den Alkohol kann man auch weglassen  
1 EL Butterschmalz  
Schalotten  
Gemüse der Saison  
Reis  
Fleur de Sel  
Weißer Pfeffer  
Bunter Pfeffer aus der Mühle  
Etwas Zucker

**Zubereitung:**

1. SCHRITT

Die Orangen heiß waschen und trockentupfen. Danach 2 Orangen so schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird. Anschließend die Orangen filetieren und den Saft auffangen. Die 3 Orange halbieren und den Saft auspressen.

2. SCHRITT

Die Schalotten abziehen und fein würfeln und den Dill abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden. Dann Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten andünsten. Geflügelfond (evtl. Wermuth) und den geschnittenen Dill hinzufügen. Jetzt aufkochen lassen.

3. SCHRITT

Backofen auf 80 Grad vorheizen. Das Fischfilet abbrausen, trockentupfen, mit Salz, sowie Pfeffer würzen und zu Schleifen drehen. In den siedenden Geflügelfond geben und bei schwacher Hitze in 4 - 5 Minuten ziehen lassen. Die Seezungen-Schleifen herausnehmen und zugedeckt im Ofen warmstellen.

4. SCHRITT

Den Geflügelfond durch ein Sieb gießen und den Orangensaft hinzufügen. Alles offen 2 - 3 Minuten kochen lassen. Nun den Frischkäse unterschlagen. Ab diesem Zeitpunkt die Sauce nicht mehr kochen lassen, damit die Sauce cremig bleibt.

5. SCHRITT

Die Sauce mit Fleur de Sel, Pfeffer, Zucker und evtl. Orangenlikör abschmecken. Die Orangenfilets vor dem Anrichten kurz in der Sauce erwärmen.

Dazu gibt es Gemüse-Juliennes der Saison und Reis.