

## Seezungen aus dem Ofen auf dreierlei Art

### Einkaufsliste (4 Portionen):

- **4 See- oder Rotzungen, geschuppt und ausgenommen**
- 8 mittelgroße Kartoffeln, geschält
- Olivenöl
- 1 Hand voll frischer Rosmarin, die Blätter abgezupft
- 1 Hand voll schwarze Oliven, entsteint
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Hand voll Rucola
- Saft von 1 Zitrone
- Zitronenspalten zum Servieren

### Für den Belag:

- 4 reife Tomaten in Scheiben geschnitten
- 8 Sardellenfilets, in Streifen geschnitten

### Oder:

- 12 Scheiben Pancetta oder Frühstücksspeck (Bacon), in Stifte geschnitten
- 4 frische Rosmarinzwige, die Blätter abgezupft

### Oder:

- 20 gemischte rote und gelbe Kirschtomaten, Samen entfernt, grob gehackt
- 4 Stängel frisches Basilikum, die Blätter gezupft und zerpfückt

Meeresfrüchte GmbH \* Niedersachsenstr. Halle X, Abt. 91 \* 27472 Cuxhaven

**Fisch Onlineshop: [www.1AFisch.de](http://www.1AFisch.de)**

Info- und Bestell-Rufnummer 0800 – 1234 724

(Gebührenfrei aus dem deutschen Festnetz)

[www.meeresfruechte.de](http://www.meeresfruechte.de)

### Zubereitung der Seezungen

Den Backofen auf 200° C vorheizen und ein Bratblech, auf dem die Fische nebeneinander Platz haben bereitstellen.

Die Kartoffeln in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. In einer Schüssel mit etwas Olivenöl vermischen, den Rosmarin und die Oliven hinzufügen, salzen und pfeffern. Die Kartoffeln in einer Schicht gleichmäßig auf dem Blech verteilen. Mit einer doppelten Lage Alufolie fest verschließen und für etwa 20 Minuten in den Ofen schieben – danach sollten die Kartoffeln knapp gar sein. Ohne Folie noch 10 Minuten im Ofen etwas Farbe annehmen lassen.

Inzwischen die Fische dünn mit Olivenöl bestreichen, leicht salzen und pfeffern. Das Blech aus dem Ofen nehmen. Die Fische nebeneinander auf das Kartoffelbett legen und den Belag Ihrer Wahl auf den Fischen verteilen. Mit etwas Olivenöl beträufeln und für 15-20 Minuten in den Ofen schieben, bis sie gar und leicht gebräunt sind.

Zum servieren den Rucola, den Sie mit etwas Olivenöl und Zitronensaft angemacht haben, über den Fisch streuen (oder den Rucola als Salat anrichten). Dazu Zitronenspalten reichen.

Meeresfrüchte GmbH \* Niedersachsenstr. Halle X, Abt. 91 \* 27472 Cuxhaven

**Fisch Onlineshop: [www.1AFisch.de](http://www.1AFisch.de)**

Info- und Bestell-Rufnummer 0800 – 1234 724

(Gebührenfrei aus dem deutschen Festnetz)

[www.meeresfruechte.de](http://www.meeresfruechte.de)