

## Seezunge in Speckstippe

Auf Sylt bekommt man heute in den luxuriösen, teils mit Sternen versehenen, teils einfach angesagten Restaurants die großartigsten Kreationen. Vor allem die raffinierten Austern-, Hummer- und Fischgerichte begeistern die Feinschmecker, die sich über mangelnde Abwechslung nicht beklagen können. Das war noch vor wenigen Jahrzehnten anders: Da beherrschten die klassischen, im Prinzip sehr einfachen Zubereitungen die Tafel.



Man servierte die Fische fast immer an der Gräte gegart, denn dann schmecken sie viel besser, weil die knorpelartigen Substanzen der Gräten durch die Erwärmung gelöst werden und das Fischfleisch saftig und wohlschmeckend machen. Und das war auch gut so: Der Kenner saugt mit Vergnügen den Flossenkranz der Seezunge (wie der anderer Plattfische) aus, weil dieser besonders schmackhaft ist (natürlich optimale Frische des Fisches vorausgesetzt). Martina und Moritz jedenfalls finden es sehr bedauerlich, dass man in den Restaurants zwar aufwändige Zusammenstellungen, aber meist nur noch die Filets auf seinem Teller findet. Deshalb freuen sie sich, wenn sie beim Fischhändler mal einen ganzen Fisch kaufen können.

### Zutaten für 2 Personen:

- 1 schöne große Seezunge (ca. 600 g schwer)
- 30 g fetter grüner Speck oder Lardo (also kein geräucherter!)
- Salz, Pfeffer
- 1 gewürfelte Zwiebel
- 2-3 EL Zitronensaft
- 1/2 Glas Weißwein
- 2 gehäufte EL Schmand oder Crème fraîche
- Petersilie

### Zubereitung:

- Wenn es der Fischhändler nicht bereits erledigt hat, die dunkle Haut von der Seezunge abziehen. Dafür über der Schwanzflosse einritzen und die Haut dort etwas lösen. Dann mit Küchenpapier packen und fest Richtung Kopf ziehen. Die helle Seite der Seezunge kann bleiben, sie ist zarter, und manche Liebhaber freuen sich darüber und essen sie mit.
- Die Hälfte des Specks würfeln und in einer Fischpfanne auslassen.
- Die Seezunge auf beiden Seiten salzen und pfeffern, in Mehl wenden und alles überschüssige Mehl abschütteln.

- Im aufrauschenden Speckfett langsam auf beiden Seiten braten. Wenn man mit einem spitzen Messer an der Mittelgräte einsticht, sollte nur helle Flüssigkeit austreten. Den Fisch herausnehmen und warmstellen.
- Für die Sauce den restlichen Speck zugeben, die gewürfelte Zwiebel darin langsam weich dünsten.
- Dann Zitronensaft, Weißwein, Crème fraîche und Petersilie zufügen und fünf Minuten köcheln. Wer mag, kann die Sauce am Ende in einen Mixbecher geben und absolut glatt mixen. Gut abschmecken und zur fertigen Seezunge reichen.
- Wichtig: Unbedingt für diesen Zweck luftgetrockneten Speck nehmen, nicht geräucherten. Dessen Geschmack ist viel zu hart, überlagert und verdirbt den feinen Geschmack des Fisches sehr.

**Beilagen:** Die Rahm-/Sahnekartoffeln sind schnell zubereitet: Nicht ganz durchgekochte Kartoffeln (festkochende Sorte, damit sie in der Sahne nicht zerfallen) in große Würfel schneiden, in einen Topf mit zweifingerhoch Sahne geben und leise köcheln, bis die Sahne eingedickt ist und sich um die Kartoffeln schmiegt. Mit Salz und Zitronensaft würzen. Gehackte Petersilie oder Dill unterrühren.

**Getränk:** ein Weißwein, zum Beispiel ein Weiß- oder Grauburgunder