



Sole à la normande

Seezunge Normandie

Pour 4 personnes

12 filets de sole
 1 kg de moules
 150 g de crevettes grises épluchées
 150 g de petits champignons
 5 dl bouillon de poisson
 2 oignons
 2 jaunes d'œuf
 2,5 dl de crème fraîche
 1 verre de vin blanc sec
 1 c. à s. de jus de citron
 1 c. à s. de beurre
 Sel, poivre du moulin

Für 4 Personen

12 Seezungenfilets
 1 kg Miesmuscheln
 150 g Krabbenfleisch
 150 g kleine weiße Champignons
 500 ml Fischfond oder Fischbrühe
 2 Zwiebeln
 2 Eigelb
 250 ml Crème fraîche
 1 Glas trockener Weißwein
 1 EL Zitronensaft
 1 EL Butter
 Salz, Pfeffer aus der Mühle

Rincez les moules à l'eau courante et ôtez les barbes. Pelez les oignons et émincez-les. Faites cuire dans une grande casserole, les moules, les oignons et le vin blanc, pendant 12 min env.

Remuez de temps en temps avec une cuiller en bois. Les moules sont cuites dès qu'elles s'ouvrent. Retirez les moules et réservez-les.

Coupez les champignons en deux. Aspergez d'un peu de citron, salez, poivrez et cuisez-les à feu vif dans un poêlon jusqu'à évaporation complète du liquid.

Ajoutez les champignons et les crevettes aux moules et tenez au chaud.

Préchauffez le four à 220°C.

Portez le bouillon à ébullition.

Enroulez les filets de sole et fixez-les avec un cure-dents en bois.

Beurrez le fond d'un plat à four et dressez-y les filets enroulés. Mouillez de bouillon, couvrez d'une feuille d'aluminium et enfournez 10 min.

Disposez les filets avec les champignons, les moules et les crevettes dans un plat et maintenez-les au chaud.

Mélangez le bouillon et le jus des moules et faites réduire env 8 min à feu vif. Incorporez les 2 jaunes d'œuf à la crème fraîche et ajoutez lentement à la sauce tout en remuant. Retirez du feu et battez énergiquement jusqu'à obtention d'une sauce plus épaisse et plus aérée.

Nappez-en les filets et servez.

Spülen Sie die Muscheln unter fließendem Wasser ab und entfernen Sie die Härte. Pellen Sie die Zwiebeln und zerkleinern Sie sie. In einer großen Kasserolle die Muscheln und Zwiebeln in dem Wein ca. 12 Min. kochen. **Von Zeit zu Zeit umrühren.** Die Muscheln sind gar, sobald sie sich geöffnet haben. Beiseite stellen.

Halbieren Sie die Champignons, benetzen Sie sie mit etwas Zitronensaft, salzen und pfeffern Sie sie und braten Sie sie bei kräftiger Hitze bis sie ihre Flüssigkeit verloren haben.

Geben Sie sie mit den Krabben zu den Muscheln und halten Sie alles warm.

Heizen Sie den Backofen auf 220°C vor.

Bringen Sie die Fischbrühe zum Kochen.

Rollen Sie die Seezungenfilets **auf** und stecken Sie sie mit einem Hölzchen fest. **Buttern Sie** eine feuerfeste Form und geben die Filets hinein. Geben Sie die Brühe dazu, verschließen Sie die Form mit Alufolie und geben sie für 10 Min. in den Ofen.

Setzen Sie die Filets in eine feuerfeste Servierplatte mit den Champignons, Muscheln und Krabben und halten Sie alles warm. Bringen Sie die Fischbrühe zum Kochen und reduzieren Sie sie ca. 8 Min.

Verrühren Sie die Eigelbe mit der Crème fraîche und geben das Ganze vorsichtig unter Rühren zu der Soße, dann kräftig rühren, damit die Soße dick wird*.

Bedecken Sie damit die Filets und servieren Sie sie.

*bei ausgeschaltetem Ofen, sonst gerinnt das Ei



Das Wörterbuch

Übersetzen Sie französische Rezepte mit Hilfe dieses Wörterbuches!

ISBN 978-3-8370-5285-5 18,00 € (D)

Das Kochbuch

Kochen Sie Ihr französisches Lieblingsgericht mit diesem Kochbuch!

ISBN 978-3-8391-8856-9 9,90 € (D)

