

# Rezept des Monats Februar 2016

## Seezungen Soufflé gefüllt mit Lachsmousse an einer Morchelrahmsauce

### Zutaten: 4 Pers.

8 Seezungenfilets  
160g Frischlachs  
Butter  
2 dl Rahm  
2 dl Creme fraiche  
Weisswein  
1 Zitrone  
20g getrocknete Morcheln  
1 kl. Zwiebel gehackt  
1 Bd. Schnittlauch  
Etwas Mehl  
Salz und Pfeffer  
8 feuerfeste Förmchen



### Zubereitung von Lachsmousse:

Das Lachsfilet in kleine Würfel schneiden mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Mit 2-3 Eiswürfel das Fleisch im Mixer zu einer feinen Mousse verarbeiten. Rahm und Creme fraiche zugeben und nochmals gut mixen. Kaltstellen.

Die Förmchen mit Butter ausstreichen, die Filets plattieren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und mit der Aussenseite des Filets an den Rand legen. Mit der Lachsmousse füllen und im Wasserbad ca. 4-6 Min. pochieren.

### Morchel Sauce:

Die eingeweichten Morcheln mit den gehackten Zwiebeln anschwitzen. Mit etwas Mehl bestäuben und einem guten Weisswein ablöschen, mit dem Morchelwasser auffüllen. Etwas einkochen lassen und mit Rahm und Creme fraiche abbinden, mit Salz und Pfeffer würzen.

Auf 4 heiße Teller, je 2 Soufflé anrichten, Morchel Sauce dazugeben und mit geschnittenem Schnittlauch garnieren. Dazu passt Trockenreis und Broccoli Röschen.

Wir servieren einen RieslingxSilvaner aus dem Baselbiet



*Ernährungsbewusste Patientin: "Sind Fische gesund, Herr Doktor?" "Ich glaube schon, bei mir war jedenfalls noch keiner in Behandlung."*

*Zwei Angler sitzen an einem Teich. Nach zwei Stunden schlägt der eine das rechte Bein übers linke und nach einer halben Stunde dann das linke übers rechte. Sagt der andere: "Machen wir Breakdance oder woll'n wir Angeln?"*