

# Heilbutt in Tomatensauce

## Zutaten:

für 2 Personen  
2 Scheiben Heilbutt (à 225 g)  
Essig  
Salz  
30g durchwachsenen Speck  
1/2 Teelöffel Öl  
1 kleine Zwiebel  
Estragon  
1/8 Liter Weißwein oder Brühe  
weißer Pfeffer  
1 Esslöffel Tomatenmark  
1 Esslöffel Mehl  
2 Esslöffel Sahne  
4 Esslöffel Milch  
gehackte Petersilie

Hier könnte Ihr Name mit Wohnort stehen. Kochen sie das Rezept nach, fotografieren sie es und schicken das Bild an [fischrezepte@dstumpf.de](mailto:fischrezepte@dstumpf.de). Das Gleiche gilt für neue Fischrezepte.

## Zubereitung:

Heilbuttscheiben säubern, säuern, salzen. Speck in feine Würfel schneiden, in Öl auf 2 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 glasig werden lassen, fein geschnittene Zwiebel zugeben, ebenfalls glasig werden lassen. Estragon, Weißwein und Pfeffer zugeben, Fischeinlegen, zum Kochen bringen, Kochstelle ausschalten, Fisch im geschlossenen Topf in 8 - 10 Min. garziehen lassen. Vorsichtig herausnehmen, warm stellen. Tomatenmark, Mehl, Sahne und Milch verrühren, in den kochenden Fischsud einrühren, 2 - 3 Min. kochen lassen. Danach die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken, über den angerichteten Fisch gießen. Mit Petersilie bestreuen. Dazu schmecken Pellkartoffeln, kerniger Reis oder Kartoffelbrei und ein gemischter Salat.