

Heilbutt mit Blattspinat auf Minzsauce

Zutaten:

für 2 Personen

400g Heilbutt
500g Spinat
100 ml trockener Weißwein
etwas Butter

Für die Minzsauce

250 ml Fischfond
250 ml Schlagsahne
Salz
Frisch gemahlener weißer Pfeffer
einige Tropfen Limonensaft
1 Kleines Minzsträußchen

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

Zubereitung:

Den Fischfond bis auf wenige Esslöffel bei 170 °C im Backofen einkochen. Die Sahne zugeben und weiter einkochen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz, Pfeffer und Limonensaft würzen. Minzblättchen in der Sauce kurz durchkochen und fein pürieren. Spinat blanchieren und mit gesalzenem Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen. Eine Edelstahlplatte mit Butter bestreichen. Heilbutt mit Salz und Pfeffer würzen, auf die Platte legen und mit etwas Weißwein angießen. Bei 170 °C im Backofen etwa 9 Minuten garen. Spinat in heißer Butter schwenken. Heilbutt mit der Minzsauce angießen. Den Spinat dazusetzen. Dazu passt Kartoffelgratin. Oberfläche zu braun, dann mit Folie oder Pergamentpapier rechtzeitig abdecken.