

Heilbutt unterm Sahneberg

Zutaten:

für 4 Personen

1/4 Tasse trockener Weißwein
3/8 Liter Wasser
1/2 Tasse grobgehackte Zwiebel
1/2 Tasse Petersilie
1 kleines Lorbeerblatt
6 schwarze Pfefferkörner
8 Scheibe Magerer Speck von ca. 20 cm
2 Esslöffel klein gehackte Zwiebel
60g weiche Butter
1 kg Heilbuttfilets, in Portionsstücke geschnitten
1/2 Teelöffel Salz; 10g Mehl
1 Esslöffel frischer Zitronensaft
1/8 Teelöffel Rosenpaprika
1/8 Liter süße Sahne
1/4 Tasse frisch geriebener Parmesankäse

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:

In einem schweren, 1 bis 1 1/2 l fassenden Topf aus Emaille oder Edelstahl Wein, Wasser, grobgehackte Zwiebel, Petersilie, Lorbeerblatt und Pfefferkörner bei großer Flamme zum Kochen bringen. Halb zugedeckt lässt man alles bei kleiner Flamme 20 Minuten köcheln und nimmt den Topf dann vom Feuer.

In einer schweren Bratpfanne von 25 bis 30 cm Durchmesser den Speck bei Mittelhitze anbraten, bis er etwas braun, aber noch saftig ist. Mit einer Küchenzange wird der Speck auf eine doppelte Lage Küchenkrepp zum Abtropfen gelegt. Aus der Pfanne das Speckfett bis auf 1 El. abgießen, die klein gehackten Zwiebeln hineingeben und sie bei Mittelhitze 5 Minuten weich und glasig, aber nicht braun werden lassen.

Die Bratröhre auf 175Grad vorheizen. Der Boden und die Seitenwände einer flachen, feuerfesten Form, in der die Filets nebeneinander liegen können, werden mit 30 g der weichen Butter eingefettet. Die Filets nebeneinander in die Form legen und mit 1/2 Tl. Salz und den gedünsteten Zwiebeln bestreuen. Obenauf legt man die ausgebratenen Speckstreifen. Die Weinmischung wird durch ein Sieb über den Fisch gegossen, wobei man die Gewürze mit einem Löffelrücken gut ausdrückt,

bevor man sie wegwirft. Den Fisch auf dem mittleren Einschub der Bratröhre 12 bis 15 Minuten garen, bis er fest ist. Der Speck wird abgenommen und die Flüssigkeit in der Form durch ein feines Sieb in eine Schüssel gegeben. Den Fisch mit Alufolie zudecken und in der Form beiseite stellen.

Um die Sauce zuzubereiten, misst man zuerst die Kochflüssigkeit ab und gießt sie in einen kleinen Topf. Hat man mehr als 1/8 l Flüssigkeit, kocht man sie kurz ein; hat man weniger, gießt man etwas Wein nach. Bei Mittelhitze die Bratflüssigkeit in dem kleinen Topf zum Kochen bringen. Gleichzeitig aus den letzten 30 g Butter und dem Mehl eine Mehlbuttermilch bereiten, die Stückchenweise in die kochende Bratflüssigkeit gegeben wird. Bei kleiner Flamme rührt man die Sauce noch 5 Minuten, bis sie sämig ist. Vom Feuer nehmen, den Zitronensaft und Paprika dazugeben und abschmecken. Mit einem Schneebesen oder (wenn`s denn sein muss) einer elektrischen Rührmaschine die Sahne in einer eisgekühlten Schüssel steif schlagen und sie vorsichtig unter die Sauce heben. Dann gießt man die Sauce schnell über den Fisch und bestreut das Gericht mit dem geriebenen Käse. Die Form wird für 1 oder 2 Minuten unter den Grill gestellt, bis der Käse weich wird und die Sauce goldbraun ist. Heilbutt unterm Sahneberg wird sofort aufgetragen.

Dazu passen Petersilienkartoffeln und ein guter trockener Weißwein.

Die Kochrezeptesammlung von www.dstumpf.de