

Heilbuttkotelett mit Fenchel

Zutaten:

für 2 Personen

2 Heilbuttkoteletts
1/2 Zitrone
1 Fenchelknolle
1 Paprikaschote
40g Butter
Salz
Pfeffer
1 Teelöffel Senfkörner
2 cl trockener Sherry
100g Schlagsahne

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:

Heilbuttkoteletts mit dem Zitronensaft beträufeln. Fenchelknolle in dünne Scheiben, Paprikaschote in Streifen schneiden, beides in heißer Butter 5 Minuten dünsten. Den Heilbutt mit Salz, Pfeffer würzen, mit Senfkörner und Sherry zum Gemüse geben. Bei kleiner Hitze zugedeckt von jeder Seite ca. 5 Minuten dünsten. Fisch und Gemüse herausnehmen, warm stellen. Schlagsahne in der Pfanne cremig kochen, Soße abschmecken.