

Steinbutt mit Artischocken und Zitronenbutter

Zutaten:

für 4 Personen

75g durchwachsener Speck fein gewürfelt
3 Esslöffel Öl
100g Butter
Salz
abgeriebene Schale von 1 Zitrone
4 Knoblauchzehen durchgepresst
2 Bund glatte Petersilie gehackt
schwarzer Pfeffer
650g kleine Kartoffeln
250g Perlzwiebeln
1/2 Liter trockener Weißwein
3 große Artischocken à 450g
1 Steinbutt ca. 2 kg
ausgenommen)
250g Kirschtomaten

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 einer Pfanne den Speck mit 1 EL Öl knusprig auslassen. Mit der Butter, etwas Salz, Zitronenschale, 2 Knoblauchzehen, der Hälfte der Petersilie und grob gemahlenem Pfeffer mischen und kalt stellen. Die Kartoffeln waschen, schälen und in Salzwasser bissfest kochen.

Herausnehmen. Die Perlzwiebeln pellen und mit den restlichen Knoblauchzehen, dem Wein, 400 ml Wasser, Salz und Pfeffer aufkochen lassen. Die Artischocken dicht über dem Boden durchschneiden. Die Blätter rundum bis zum Ansatz zurückschneiden. Das Heu mit einem Kugelausstecher herauslösen. Die Stiele auf 5 cm Länge kürzen und, am Artischockenboden beginnend, so schälen, dass die grünen Blatteile am Boden mit entfernt werden.

Die Böden mit dem Stiel längs halbieren und in jeweils 3 Spalten schneiden. Sofort in die Weinmischung zu den Perlzwiebeln geben. Im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten weich kochen. Den Steinbutt gründlich kalt abwaschen, so dass alle Innereienreste entfernt werden. Den Fisch abtrocknen und auf beiden Seiten links und rechts der Mittelgräte einschneiden. Salzen und pfeffern. Vom Artischockenfond 100 ml in die Saftpfanne geben, den Steinbutt mit der weißen Seite nach oben darauf legen und mit weiteren 100 ml Fond beträufeln.

Im Backofen auf der 2. Einschubleiste von unten bei 225° 25 Minuten garen (Gas 4, Umluft 20 Minuten bei 200°).

Etwa 10 Minuten vor Ende der Garzeit die Kartoffeln in einer Pfanne im restlichen Öl bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Salzen, pfeffern, kurz vor dem Servieren die restliche Petersilie untermischen. Etwa 8 Minuten vor Ende der Garzeit Tomaten, abgetropfte Artischocken und Perlzwiebeln um den Steinbutt herum verteilen. Die Zitronenbutter 2 Minuten vor Ende der Garzeit in kleine Stücke zerteilen und auf den Fisch geben. Den Steinbutt filieren und mit Gemüse und Kartoffeln servieren.

Die Kochrezeptesammlung von www.dstumpf.de