

Steinbutt mit Pilzen und Perlzwiebeln

Zutaten:

für 4 Personen

60g Perlzwiebeln
30g Butter
1 Esslöffel Zucker
4 Steinbuttfilets mit Haut und Gräte; je 200g
Salz
Pfeffer
Zitronensaft
1 kleine Fenchelknolle
3 Esslöffel Olivenöl
80g Butter zum Braten
100g Kartoffeln
80g kleine Pilze Shiitake, Champignons
8 weiße Kirschtomaten
8 rote Kirschtomaten
1/2 Knoblauchknolle
2 Kräuterbündel; Rosmarin, Thymian, Basilikum
Paprikamehl
150 ml weißer Fischsud
1 Esslöffel geschlagene Sahne

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.

Für die Garnitur

Einige frische Kräuter
Etwas Pesto

Zubereitung:

Die Perlzwiebeln schälen, in der Pfanne mit Butter und Zucker glasieren. Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Fenchel putzen und klein schneiden, Pilze putzen, Knoblauchzehen pellen.

Steinbuttfilets salzen, pfeffern und mit Zitronensaft säuern, abtropfen lassen, trockentupfen, in Paprikamehl wenden, in der Pfanne mit Butter von beiden Seiten anbraten.

Perlzwiebeln, Fenchel, Knoblauch, Pilze und Kräuter in die Pfanne zum Steinbutt geben. Im Ofen bei 210 Grad ungefähr 6 Minuten garen, Zwischendurch mit dem Bratensaft begießen. Die Kirschtomaten halbieren und etwa 1 Minute mitgaren.

Die Fischgrundsauce erhitzen und die Schlagsahne unterziehen. Fisch und Gemüse nach dem Garen mit Olivenöl beträufeln.

Den Steinbutt mit den glasierten Gemüsen in einer schwarzen Pfanne servieren oder portionsweise auf Tellern anrichten, mit frischen Kräutern garnieren. Die Sauce getrennt dazu reichen, mit dem Pesto marmorieren.

Anmerkung zum Paprikamehl: 2 El Mehl und einen gestrichenen TL mildes Paprikapulver mischen und in eine Tüte geben. Den Fisch hineingeben und gut durchschütteln.

Die Kochrezeptesammlung von www.dstumpf.de