

Rezept



Heilbutt mit zwei Saucen

4 Heilbuttfilets von je 150-200 g abspülen und trocken tupfen. Mit dem Saft einer halben Zitrone beträufeln und zugedeckt in den Kühlschrank stellen.

Je 250 g gelbe und rote Paprikaschoten putzen, entkernen und - getrennt - in Stücke schneiden.
25 g Schalotten fein würfeln, zusammen mit 2 Knoblauchzehen, 2 Thymianstengeln und 600 ml Fischfond auf die beiden Paprikasorten verteilen.

15-20 Min. köcheln lassen, dann Thymian und Knoblauch entfernen.

Die Paprikawürfel mit dem Fond getrennt im Mixer pürieren, durch ein Sieb streichen und abschmecken. Am Herdrand die beiden Saucen warm halten.

Die Fischfilets leicht salzen und pfeffern. 400 ml Fischfond in einem Dämpftopf erhitzen, die Fischfilets auf den Siebeinsatz legen und zugedeckt in 6-8 Min. auf den Punkt garen.

Die heißen Saucen auf vorgewärmten Tellern verteilen die Filets darauf anrichten.

Gutes Gelingen!