

Heilbutt-Filets auf Safrangemüse

Von XMAStotal.de

für 4 Personen

Zutaten

für den Fischfond

1,5 kg
Fischgräten/Karkassen
von Weißfischen wie
Seezunge, Steinbutt,
Zander oder
Wolfsbarsch
2 l Wasser
0,2 l (Grau- oder
Weißburgunder)
Weißwein
0,1 l trockener Wermut
1 Bund Suppengrün
2 Schalotten
1 Zehe Knoblauch
50 g Champignons
½ Bund Petersilie
3 frische Lorbeerblätter
10 Körner Weißer Pfeffer

für den Heilbutt und das Safrangemüse

4 Filets (möglichst mit MSC-Siegel d.h.
umweltgerecht gefangen) vom Weißen
Heilbutt
½ l Fischfond
2 Knollen Fenchel
1 Bund Frühlingszwiebeln
100 g Champignons
1 rote Paprika
1 EL Butter
2 Lorbeerblätter
3-4 Fäden Safran
1 Bund Fenchelkraut
1 TL Fenchelkörner
½ Zitrone
1 Bund Petersilie
Salz und Pfeffer
Olivenöl

Kochanleitung

Die Fischkarkassen in Stücke schneiden und unter fließendem Wasser reinigen. Dabei alle Innereien oder Blutreste entfernen. Karkassen wässern, dabei immer wieder das Wasser austauschen, bis es klar bleibt.

Gemüse und Schalotten putzen und in kleine Stücke schneiden. Gereinigte Fischkarkassen, Gemüse, Kräuter und Gewürze (kein Salz!) in einen großen Topf geben. Kaltes Wasser, Weißwein und Wermut hinzufügen, dann alles aufkochen lassen. Den Herd auf kleine Hitze schalten und den Fischfond etwa 30 Minuten leicht köcheln lassen. Dabei immer wieder den Schaum abschöpfen, so bleibt der Fond klar.

Den Fond durch ein feines Sieb gießen und die Zutaten auffangen. Anschließend noch einmal durch ein Küchentuch passieren, damit alle Trübstoffe entfernt werden. Fischfond wieder erhitzen und auf circa einen halben Liter Flüssigkeit einkochen. Zum Schluss mit Salz abschmecken.

Fisch nach Gräten abtasten und gegebenenfalls entfernen. Fenchelknollen halbieren, angetrocknete Stiele und den inneren Strunk entfernen. Das restliche Gemüse und die Pilze putzen, alles in Streifen, Scheiben oder Lamellen teilen. Gemüse und Pilze in einen flachen Topf geben und in Olivenöl farblos anbraten. Den Fischfond angießen, bis alle Zutaten knapp bedeckt sind. Safran, Lorbeer und Fenchelkörner hinzufügen und alles bei kleiner Hitze und mit geschlossenem Deckel etwa zehn Minuten ziehen lassen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Butter, grob gezupftes Fenchelkraut und Petersilienblätter unterheben, die Heilbuttfilets auf das Gemüse legen, mit Meersalz bestreuen und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Den Topf wieder verschließen und die Filets bei kleiner Hitze etwa fünf Minuten ziehen lassen. Der Fisch ist saftig und perfekt gegart, wenn das Fleisch im Kern noch ganz leicht glasig ist.

Wie folgt anrichten: Das Gemüse mit etwas Fond in tiefe Teller geben, darauf die Fischfilets legen. Mit etwas Fenchelkraut oder gehackter Petersilie garnieren. Dazu passen frisches Baguette und ein kräftiger Weißwein.