

Heilbutt sizilianisch

Für 2 Personen:

600 g Heilbuttfilet	6 EL Pfeffer, Salz	6 EL Olivenöl
3 Rosmarinzweige	2 Bio-Zitronen	6 Sardellenfilets
5 TL Kapern	0,15 l Fischfond..	

Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Unbehandelte Zitronen waschen, trockenreiben und in dünne Scheiben schneiden.

Sardellenfilets unter fließendem Wasser gründlich abspülen und auf Küchenpapier trocknen; danach in kleine Würfel schneiden.

Heilbuttfilets unter fließendem Wasser abspülen und mit Küchenpapier vorsichtig trockentupfen.

Heilbuttfilets nebeneinander in eine Auflaufform legen und leicht mit Pfeffer und Salz würzen.

Olivenöl in einen Mixbecher füllen. Etwas Rosmarin für die Dekoration aufheben; die restlichen

Nadeln der Rosmarinzweige abstreifen, zum Olivenöl geben und mit dem Pürierstab pürieren;

gegebenenfalls abseihen. Die Olivenöl-Rosmarin-Paste auf die Heilbuttfilets streichen. Zitronen-

scheiben auf dem Heilbutt verteilen. Sardellenfilets mit den abgetropften Kapern über die Zi-

tronenscheiben streuen. Fischfond oder Weißwein vorsichtig über den Heilbutt gießen und die

Auflaufform für ca. 20 min. auf die mittlere Schiene in den Ofen schieben. Mit einem Braten-

wender vorsichtig aus der Auflaufform heben und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Fischfond

aus der Auflaufform darüber verteilen; Heilbutt mit dem Rosmarin dekorieren. Baguette dazu

reichen.

NN