

Heilbutt mit Tomaten-Sugo, Rosmarin-Kartoffeln

Für zwei Personen

Für den Heilbutt:

400 g Heilbuttfilet	100 g Butter	125 ml trockener Weißwein
2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian	Salz, Pfeffer

Für das Tomatensugo:

6 große, süße Fleischtomaten	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
50 ml Gemüsefond	2 EL Tomatenmark	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	2 Zweige Basilikum	1 TL getrock. Oregano
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Rosmarinkartoffeln:

10-12 Drillinge	1 Knoblauchzehe	2 Zweige Rosmarin
Olivenöl	geräuchertes Meersalz	Pfeffer

Für die Garnitur:

6 Cocktailtomaten	Olivenöl
-------------------	----------

Für den Heilbutt:

Den Backofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Heilbuttfilet waschen, trockentupfen, in zwei Filets schneiden und auf Backpapier legen. Rosmarin und Thymian abbrausen, trockenwedeln und auf den Fisch legen. Butter auf dem Fisch verteilen und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Fischfilets im Backpapier zu einem Päckchen einwickeln und die zwei Enden mit Küchengarn verschließen.

Im vorgeheizten Ofen ca. 12 Minuten garen.

Weißwein in einer Pfanne erhitzen. Das Fischpäckchen aufschneiden und die Fischfilets vorsichtig in die Pfanne legen, kurz ziehen lassen und vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen.

Schwarzen Heilbutt sollten Sie meiden, da der Bestand seit Jahren zu niedrig ist und vor Überfischung geschützt werden muss.

(Verbraucherzentrale Hamburg, Stand: Januar 2020) **Für das Tomatensugo:**

Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl andünsten. Rosmarin, Thymian und Basilikum abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Tomatenmark, Rosmarin und Thymian mit in die Pfanne geben und ebenfalls andünsten. Alles mit Gemüsefond ablöschen.

Tomaten waschen, trockentupfen, Strunk entfernen und in Würfel schneiden. In die Pfanne geben und alles etwas einköcheln lassen.

Tomatensugo mit Salz und Pfeffer abschmecken und klein geschnittenen Basilikum sowie Oregano unterrühren. Bei niedriger Temperatur etwas ziehen lassen.

Für die Rosmarinkartoffeln:

Kartoffeln waschen, in einen Topf mit Wasser geben und darin weich kochen, dann halbieren. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch mit Schale andrücken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Rosmarin und Knoblauch hinzugeben, dann die Kartoffeln in die Pfanne geben und goldgelb anbraten. Mit geräuchertem Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Tomaten waschen und trockentupfen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und die Tomaten mit Olivenöl beträufeln. Ca. 10-15 Minuten in den vorgeheizten Ofen garen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stefan Binder am 02. September 2020