

# Steinbutt-Filet mit zweierlei Artischocke

## Für zwei Personen

<b>Für den Artischockensud:</b>	4 kl., violette Artischocken	300 g kleine Kartoffeln
1 Zitrone	1 junge Knoblauchzehe	150 g Kirschtomaten
200 ml Geflügelfond	30 ml Weißwein	50 ml Olivenöl
1 TL Puderzucker	Meersalz, Pfeffer	
<b>Für die Artischocken-Chips:</b>	1 kleine, violette Artischocke	1 Knoblauchzehe
1 Zweig Thymian	1 Zweig Estragon	1 Zweig Basilikum
1 Zweig Petersilie	Olivenöl	Meersalz, Pfeffer
<b>Für den Steinbutt:</b>	320 g Steinbuttfilet	1 Knoblauchzehe
1 Zweig Thymian	1 EL Olivenöl	
<b>Für die Garnitur:</b>	1 EL schwarze Taggiasca Oliven	1 EL Pinienkerne
1 Zweig Majoran	Oliven-Meersalz	

**Für den Artischockensud:** Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Die Artischocken putzen, d.h. die äußeren Blätter abzupfen, Blätterspitzen abschneiden, den Stiel bis zum Artischockenboden schälen. Die Artischocken vierteln und das Heu vorsichtig entfernen.

Die Kartoffeln schälen und längs vierteln. Einen Topf mit 2 EL Olivenöl erhitzen. Die Artischocken und Kartoffelviertel dazugeben, leicht salzen und pfeffern. Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden und dazugeben.

Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Mit dem Geflügelfond aufgießen und das Gemüse al dente garen.

In der Zwischenzeit die Kirschtomaten mit 2 EL Olivenöl marinieren und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Mit etwas Puderzucker überstäuben und im Ofen 15 Minuten garen bis sie leicht aufplatzen.

**Für die Artischocken-Chips:** Eine weitere Artischocke putzen, den Boden herausschneiden und mit dem Hobel in feine Scheiben hobeln. Die Knoblauchzehe schälen und ebenso fein hobeln. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Artischockenscheiben mit den Knoblauchscheiben knusprig im Öl braten.

Artischockenchips aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Kräuter abbrausen, trockenwedeln, die Blätter vom Stiel zupfen und fein schneiden. Die Artischockenchips mit den Kräutern vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den Steinbutt:** Den Fisch waschen und trockentupfen. Knoblauch abziehen und andrücken. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Olivenöl in eine heiße Pfanne geben und die Steinbuttfilets mit der Knoblauchzehe und dem Thymianzweig darin je nach Dicke des Filets für ca. 1-2 Minuten auf beiden Seiten braten.

**Für die Garnitur:** Majoran abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Oliven halbieren. Pinienkerne in einer Pfanne rösten.

Vor dem Anrichten den Artischockensud mit schwarzen Oliven, Majoranblättern, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Steinbutt mit schwarzem Oliven-Meersalz würzen.

Das Artischockengemüse mit dem Sud in vorgewärmte tiefe Teller verteilen. Die Kirschtomaten vom Stiel zupfen und dazugeben. Den Steinbutt auf dem Gemüse anrichten und mit gerösteten Pinienkernen und Artischocken-Chips garnieren, anschließend servieren.

Cornelia Poletto am 02. Juli 2021