

Gespicktes Heilbutt-Filet mit Bratkartoffeln

Für vier Portionen

Für den Fisch:

4 Heilbuttfilets, à 200 g 8 getr. Tomatenfilets 1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl Salz, Pfeffer

Für die Kartoffeln:

400 g gekochte Kartoffeln 1 Zwiebel 50 g Speck
2 EL Rapsöl 30 g Butter

Für den Salat:

1 Salatgurke 1 TL Zucker 2 El Schmand
1-2 EL Weißweinessig 3 Zweige Dill

Die Knoblauchzehe abziehen und in Scheiben schneiden. In die Heilbuttfilets mit einem langen schmalen Messer zwei Schlitze schneiden und je ein Tomatenfilet und ein bis zwei Scheiben Knoblauch stecken. Die Filets anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne im heißen Olivenöl anbraten. Die Fischfilets wenden und anschließend im Backofen bei 120 Grad zehn Minuten garen. Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und klein würfeln, den Speck ebenfalls klein würfeln. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben darin unter gelegentlichem Wenden goldbraun braten. Speck und Zwiebeln zugeben und einige Minuten mitbraten, bis alles gut angeröstet ist. Die Bratkartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen und die Butter unterschwenken. Für den Salat die Gurke waschen, schälen und in Scheiben hobeln. Die Gurkenscheiben mit etwas Salz bestreuen, gut untermischen und einige Minuten stehen lassen, anschließend das entstandene Wasser abgießen. Die Gurken mit Schmand, Zucker und Essig mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Dill klein schneiden und unterrühren. Die Heilbuttfilets mit den Bratkartoffeln auf Tellern anrichten, den Salat dazu servieren.

Horst Lichter am 01. März 2014