

Heilbutt-Filet mit Kapernbutter und Rosenkohl

Für 2 Portionen:

2 Heilbuttfilets à 150 g	500 g Rosenkohl	2 Zwiebeln
100 g Speck	1 Ei	50 g Mehl
1 Knoblauchzehe	1 Zitrone	2 El Butter
1 El Kapern	2 El Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Strunk vom Rosenkohl leicht abschneiden, äußere welke Blätter abzupfen. Anschließend halbieren. In einem passenden Topf ausreichend Wasser erhitzen, Rosenkohl darin 10 Min. kochen. Abschütten und kalt abspülen.

Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Speck und Zwiebeln darin braten. Rosenkohl hinzugeben und weitere 23 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Ei in einem tiefen Teller mit etwas Wasser verquirlen. Mehl in einem weiteren tiefen Teller ausbreiten. Heilbuttfilets abwaschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zunächst im Ei wenden, dann im Mehl wälzen.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Panierte Heilbuttfilets darin goldbraun braten. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Knoblauch schälen und fein hacken. Zitrone auspressen. In einer Pfanne Butter erhitzen. Kapern und Knoblauch darin anschwitzen. Zitronensaft hinzugeben.

Heilbuttfilet mit Rosenkohl und der Zitronen-Kapern Butter auf Tellern anrichten.

Christoph Rüffer am 12. April 2025