

Gedämpfter Heilbutt mit Fenchel-Gemüse

2 Portionen	2 Heilbuttfilets à 200 g	4 El Olivenöl
1 Bio-Zitrone	2 El Noilly Prat	50 g getrock. Tomaten
50 g Oliven, grün	2 Knoblauchzehen	4 Zweige Rosmarin
2 Fenchelknollen	2 Möhren	30 g Pinienkerne
1 El Rohrohrzucker	2 El Aceto Balsamico-Essig	1 El Butter
Salz, Pfeffer		

Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Heilbutt abwaschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. 2 mal 2 Lagen Backpapier ausbreiten. Je 1 Heilbuttfilet auflegen. 2 EL Olivenöl, den Saft der Zitrone und Noilly Prat in einer kleinen Schüssel vermengen und über den Heilbutt träufeln. Getrocknete Tomaten, Oliven und Knoblauch in sehr feine Würfel schneiden.

Rosmarin fein hacken. Alles vermengen und auf den Filets verteilen. Backpapier über den Filets zusammen falten. Im Ofen 15 Min. backen.

Fenchel vom Grün befreien und abwaschen. Anschließend in feine Spalten schneiden. Möhren schälen und in feine Stifte schneiden.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Fenchel von beiden Seiten leicht braun anbraten. Möhren und Pinienkerne hinzugeben.

Zusammen 2-3 Min. braten. Mit Rohrohrzucker karamellisieren.

Mit Aceto Balsamico ablöschen. Butter hinzugeben. Mit Deckel weitere 2-3 Min. auf kleiner Flamme braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Heilbuttfilets vorsichtig aus dem Backpapier heben. Mit Fenchelgemüse zusammen auf Tellern anrichten.

Christoph Rüffer am 12. April 2025