Heilbuttfilet im Speckmantel

Für 2 Portionen

400 g Heilbuttfilets, schwarz	500 g Kartoffeln	Salz, Pfeffer
1 Tl Paprikapulver, geräuchert	3 El Olivenöl	1 Schalotte
1 Möhre	1 Knoblauchzehe	80 g Erbsen, Dose
8 Fäden Safran	1 Bund Petersilie	100 ml Weißwein
150 ml Sahne	10 Sch. Bacon	

Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kartoffeln abwaschen und vierteln. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Mit 3 EL Olivenöl vermengen. Auf einem Backblech mit Backpapier ausbreiten und im Ofen 30 Min. backen. Hin und wieder wenden. Schalotte, Möhre und Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel schneiden. Erbsen abschütten. Safranfäden in einem kleinen Glas mit etwas warmem Wasser verrühren. Petersilie fein hacken.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Schalotten- und Möhrenwürfel anschwitzen. Knoblauch hinzugeben. Erbsen hinzugeben. Mit Weißwein ablöschen. Sahne, Safran, Petersilie hinzugeben, aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer würzen.

Heilbuttfilets abwaschen und trocken tupfen. Je 5 Baconscheiben nebeneinander ausbreiten. Jedes Heilbuttfilet nun in 1 Baconscheibe einwickeln.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Heilbuttfilets im Speckmantel von jeder Seite 3-4 Min. braten.

Kartoffeln aus dem Ofen holen und in der Safransauce schwenken, mit den Heilbuttfilets im Speckmantel auf Tellern anrichten.

Christoph Rüffer am 19. September 2025