

Heilbutt in Olivenöl pochiert mit Rotwein-Zwiebel-Butter

Für 2 Portionen

400 g Heilbuttfilet	2 Zweige Basilikum	2 Zweige Blattpetersilie
2 Zeige Estragon	$\frac{1}{4}$ Bund Thymian	4 rote Zwiebeln
300 ml Rotwein	300 ml Gemüsebrühe	20 g Mehl
80 g Butter	500-800 ml Olivenöl	Salz

Den Boden einer Auflaufform mit je zwei Zweigen, Basilikum, Petersilie, und Estragon auslegen und mit Olivenöl begießen. Die Heilbuttfilets von beiden Seiten salzen, auf die Kräuter setzen, den Thymian darauf verteilen und mit Olivenöl auffüllen, bis der Fisch vollständig bedeckt ist. Anschließend die Auflaufform mit Frischhaltefolie abdecken und circa 40 bis 60 Minuten (je nach Dicke des Fischfilets) bei 80 Grad Umluft, im Backofen garen. Die Zwiebeln schälen, in feine Würfel schneiden, in einem Topf mit etwas Butter anschwitzen und mit Rotwein ablöschen. Alles fast komplett einköcheln lassen, mit Brühe auffüllen, wieder fast einkochen, mit Mehl-Butter (Mehl und 20 Gramm Butter verkneten) sämig binden und kurz vor dem Servieren die kalte Butter unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Rotwein-Zwiebel-Butter auf zwei Tellern verteilen, den Fisch darauf anrichten und mit frischem Basilikum dekorieren.

Alexander Herrmann am 27. Mai 2014