



Rezeptvorschlag

Heilbuttfilet auf Fenchel-Safransauce mit Mangold und Kartoffel- stäbchen

Fenchel, Knoblauchzehe und Schalotte schälen und grob zerkleinern, die Orange schälen und filetieren. Mangold putzen.

Kartoffeln waschen, schälen, ca. 1 cm dicke Stäbchen schneiden, Fischfilets waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Dämpftopf mit ca. 1 l Wasser befüllen, Weißwein, Fenchel, Knoblauch, Schalotte, einige Orangenschalen und eine Fingerspitze Safranfäden zugeben. Kräftig salzen und zum Kochen bringen.

Kartoffelstäbchen in den köchelnden Sud geben, nach ca. 2 Min. den Dämpfeinsatz mit dem Fisch einsetzen, nach weiteren 4 Min. Mangold und Orangenfilets dazu geben. Nach jedem Vorgang den Deckel schließen. Die optimale Dämpftemperatur beträgt 85° C.



Zutaten

(für 4 Personen)

- 4 Heilbuttfiletstücke à ca. 180 g
- 500 g festkochende Kartoffeln
- 400 g junger Mangold
- 1 Fenchelknolle
- 1 unbehandelte Orange
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Döschen Safranfäden
- 100 ml Sahne
- 50 ml Weißwein
- Salz, Pfeffer, Zucker, Speisestärke



SCHULTE-UFER®



Nach 2 Min. den Dämpfeinsatz entnehmen und mit geschlossenem Deckel beiseite stellen.

Kartoffelstäbchen durch ein Sieb abgießen, ca. 100 ml des Suds auffangen und in eine Kasserolle geben, Sahne zugießen. Die kochende Sauce mit angerührter Speisestärke leicht binden, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Mangold auf vorgewärmte Teller geben, Heilbuttfilet und Kartoffelstäbchen darauf anrichten und Safransauce angießen.

Dieses Gericht ist glutenfrei.

Möchten Sie dieses Gericht variieren, eignen sich auch andere Fischarten wie Lachs und Kabeljau oder helles Geflügel. Anstelle des Mangolds lässt sich Blattspinat oder Pak Choi verwenden.

