Heilbutt gebraten

Mit dem Rezept für Heilbutt gebraten lässt sich der Fisch auf eine ganz besonders leckere Weise zubereiten, die bestimmt gut ankommen wird.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 45 min

Koch/Backzeit: 15 min

Ruhezeit: 10 min

Gesamtzeit: 1,2 h



Zutaten

1 Bund	Basilikum
1 Bund	Estragon
1 Bund	Koriander
1 Stk.	Zwiebel
3 Stk.	Tomaten
1 Stk.	Knoblauchzehe
1 Stk.	Zitrone (den Saft und die Schale davon)
1 EL	Kapern
60 ml	Olivenöl
800 g	Fische (Heilbuttsteaks)
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Schnittlauch (zur Garnierung)

Zubereitung

1. Für den Heilbutt gebraten zunächst Wasser in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Währenddessen Eiswürfel in eine Schüssel geben und mit kaltem Wasser auffüllen. Danach die Tomaten in das kochende Wasser geben und für etwa zwei Minuten darin lassen.

2. Dann herausnehmen und sofort in das Eiswasser geben. Die Tomaten für etwa zwei Minuten in dem Eiswasser lassen. Anschließend herausnehmen und die Haut abziehen. Nun Basilikum, Estragon und Koriander waschen, abtropfen lassen und sehr fein hacken. Alles in

eine Schüssel geben.

3. Danach die Zwiebel schälen, in feine Würfel hacken und zu den Gewürzen geben. Als nächstes die Tomaten in sehr feine Würfel hacken und ebenfalls in die Schüssel geben. Alles mit einem Handrührgerät oder Schneebesen sehr gut vermischen.

4. Jetzt Knoblauch schälen, fein hacken und in die Salsa einrühren. Dann die Schale von der Zitrone abreiben und in die Schüssel geben. Nun den Saft auspressen und ebenfalls in die Schüssel geben. Zuletzt Olivenöl zugeben, alles nochmals sehr gut durchrühren und die Salsa anschließend für mindestens dreißig Minuten kaltstellen.

5. Währenddessen die Heilbuttsteaks unter fließendem Wasser abwaschen, abtropfen lassen und mit einem Küchentuch trocken tupfen. Danach Schnittlauch waschen, abtropfen lassen und in feine Ringe schneiden. Jetzt den Fisch mit Salz und Pfeffer von beiden Seiten würzen.

6. Die Gewürze mit den Fingern festdrücken. Danach Öl in einer Pfanne erhitzen. Wenn das Öl heiß ist, die Steaks in die Pfanne geben und für etwa zwei bis drei Minuten braten. Danach wenden und für weitere zwei bis drei Minuten braten. Währenddessen die Salsa in einen kleinen Topf geben und unter Rühren erhitzen.

7. Die Salsa als nächstes auf Teller geben und die Steaks darauf legen. Schnittlauch und frisch gemahlenen Pfeffer darüber streuen, gleich servieren.

Tipp

Als Beilage zu dem Heilbutt gebraten eignen sich Salzkartoffeln genauso gut wie weißer Reis. Auch Wildreis und gebratenes Gemüse passen hervorragend zu dem Gericht.