

Heilbutt auf Schmorgurken Mai Ling

 happy-mahlzeit.com/2020/05/12/heilbutt-auf-schmorgurken-mai-ling/

Zutaten für 4 Personen:

- 600 – 700 g Heilbuttfilets, ersatzweise Steinbutt-, Schellfisch- oder Kabeljaufilets
- 3 Salatgurken
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Butter
- 2 EL Anislikör
- 100 ml trockener Weißwein
- 100 ml Fischfond, aus dem Glas
- 1/2 Bund Dill
- 2 EL Crème fraîche
- Öl zum Braten
- Zimtpulver
- Currypulver
- Koriander aus der Mühle
- Zitronenpfeffer oder Bergpfeffer aus der Mühle
- Cayennepfeffer
- Pfeffer aus der Mühle
- Salz

Zubereitung:

Die Gurken schälen, längs halbieren und die Kerngehäuse mit einem Löffel entfernen. Die Gurkenhälften in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und in Würfel schneiden. In einer Pfanne 1 EL Butter erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Die Gurken zufügen und kurz mitdünsten. Salzen und die Gewürze hinzufügen. Anislikör und Weißwein angießen. Die Flüssigkeit etwas einkochen lassen. Dann den Fischfond hinzufügen und die Gurken in 4 – 5 Minuten bissfest garen.

Den Backofen auf 200°C vorheizen.

In einer ofenfesten Pfanne etwas Öl erhitzen. Die Fischfilets trocken tupfen, in 4 Stücke schneiden und im heißen Öl bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten kurz anbraten. Die restliche Butter zugeben, die Pfanne in den Ofen stellen und die Filets ca. 6 Minuten garen.

Den Dill waschen, trocken schütteln, die Spitzen abzupfen, fein schneiden und mit der Crème fraîche unter die Gurken mischen. Die Schmorgurken mit Pfeffer würzen, auf Teller verteilen und die Fischfilets darauf anrichten.

Rezept: Ralf Zacherl

Quelle: Die Kochprofis