

Steinbutt auf Gemüsebett

Rezept-Info:

Personenzahl:	4 Stück
Menü:	Hauptgericht
Zubereitungszeit:	40 Minuten
Schwierigkeitsgrad:	leicht

Zutaten:

1,5kg	Steinbutt	100 g	Fenchel
200 g	kleine Kartoffeln, festkochend	1 Bd.	Blattpetersilie
100 g	Petersilienwurzel	400 ml	Riesling
100 g	Lauch, weiß	1 TL	Rohrohrzucker
100 g	Sellerie, weiß		Salz
100 g	Champignons, weiß		Fleur de Sel

Zubereitung:

Die Blattpetersilie waschen und zupfen. Die Kartoffeln und das Gemüse waschen, putzen und ggf. Schälen. Alles fein schneiden oder hobeln. Das Gemüse mit dem Riesling und dem Zucker aufkochen, salzen und für 5 Minuten leise köcheln lassen. Mitsamt der Flüssigkeit auf ein tiefes Backblech geben und die Petersilienblätter darüber streuen. Den Steinbutt entlang der Mittelgräte einschneiden und auf das Gemüse setzen. Den Kerntemperaturfühler am Beginn des Schnittes schräg in Richtung Kopf einstecken und bei 125° C 50% Luftfeuchtigkeit garen, bis die Kerntemperatur von 68°C erreicht ist. Den gegarten Steinbutt auf ein zweites Blech umsetzen, die Haut abziehen und die oberen beiden Filets ebenfalls lösen. Danach die Mittelgräte vom Schwanz her abheben und ablösen, die beiden unteren Filets ebenfalls lösen. Darauf achten, dass die äußeren, kleinen Gräten am Flossenrand verbleiben. Auf vorgewärmten, flachen Tellern das Gemüse anrichten und die Filets darauf arrangieren, mit dem Kartoffel-Riesling-Sud übergießen.

Dieses Rezept funktioniert mit allen großen Plattfischen wie Flunder, Heilbutt, Scholle und Glatthead. Für einen kräftigeren Geschmack kann ein Teil der Blattpetersilie durch Liebstöckel ersetzt werden.

Guten Appetit wünscht das Team von La Cuisine. www.lacuisine.de