

Rezept des Monats Dezember 2009

Weißer Heilbutt mit Ingwer und Grapefruit

für 4 Personen:

ca. 1 kg Weißer Heilbutt in Steaks geschnitten
1 EL Butter, 2 EL gehackte Schalotten
200 ml Weißwein
200 ml Fischfond
250 gr Creme fraiche
ca. 15 gr frischen Ingwer
Salz, schwarzer Pfeffer, Cayennepfeffer

Die Grapefruit schälen und filieren, den austretenden Saft auffangen. Den Ingwer schälen und in feinste Streifen schneiden.

Eine große Saucenpfanne buttern, die gehackten Schalotten hinein geben. Die Heilbuttsteaks drauflegen und den Wein und den Fischfond angießen. Das Ganze erhitzen und bei kleiner Flamme ca. 8 Minuten pochieren (hängt von der Dicke der Steaks ab). Den Fisch heraus heben und warm stellen.

Den Grapefruitsaft zum Fond geben und das Ganze zügig um die Hälfte einkochen. Absieben und die Creme fraiche einrühren, erneut um die Hälfte einkochen. Kurz vor Schluss den Ingwer und die Grapefruitfilets hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen.

Die Sauce auf vorgewärmte Teller geben und den Fisch auflegen. Dazu passt gedünsteter Mangold oder Spinat und Reis.

Tipp: - geht auch mit feinen Filets, aber dann die Garzeit evtl. verkürzen!