Heilbuttfilet „Mediterran“ mit getrockneten Tomaten

- **Schwierigkeitsgrad:**Leicht

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 25m
- **Zubereitungszeit:** 25m
- **Fertig in** 50m

window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '50', 'cook_time' : '25m', 'prep_time' : '25m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });

Mit einem wunderschönen, mediterranem Geschmack voller Kräuteraromen, dominiert das ganze Gericht.

Zutaten

- 4 Heilbuttschnitten à 160 - 180 g, küchenfertig
- (Geht auch mit z. B. Steinbutt, Rotbarsch, Leng - Filet o. ä)
- 100 ml Kalbsjus aus dem Supermarkt
- Etwas Kräuteressig
- Salz, Pfeffer
- 250 g kleine, feste Steinpilze in Scheiben
- 1 Schalotte, fein geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, fein geschnitten
- ½ Zitrone
- 2 El Pesto
- 50 ml Olivenöl
- 30 g Butter
- Etwas Mehl
- 1 El frischer, gehackter Kerbel
- 1 Thymianzweig zum mitbraten
- 1 Rosmarinzweig zum mitbraten
- Für die getrockneten Tomaten:
- 4 vollreife Fleischtomaten
- Etwas fein geschnittener Thymian und gehackter Rosmarin
- 1 Knoblauchzehe
- 50 ml gutes Olivenöl

Zubereitungsart

Schritt1

Die getrockneten Tomaten:

Schritt2

Zunächst die Tomaten kurz für ca. ½ min. in kochendes Wasser geben und sofort wieder in kaltem Wasser abkühlen. Schälen, vierteln und die Kerne heraus schneiden. Auf ein gefettetes Backblech setzen, salzen und pfeffern.

Schritt3

Aus dem fein geschnittenern Kräutern: Thymian, Rosmarin,Knoblauch und Olivenöl eine Kräuter – Ölmischung rühren, die Tomaten bestreichen. Im vorgeheizten Ofen bei 120° C, 2 Stunden trocknen, danach auskühlen lassen.

Schritt4

Die Steinpilze säubern, in nicht zu dünne Scheiben schneiden und in einer Stielpfanne in Olivenöl kräftig anbraten. Farbe nehmen lassen und auf ein Küchensieb schütten, den Fond verwahren.

Schritt5

In die gleiche Pfanne etwas Butter geben und die Schalotte mit dem Knoblauch anschwitzen; danach den Kerbel unter rühren.

Schritt6

Der Heilbutt:

Schritt7

Den Fisch unter fließendem Wasser waschen und mit Küchenkrepp abtupfen. Salzen, pfeffern und mit etwas Zitronensaft würzen, leicht in Mehl wenden. In heißem Olivenöl 1 min. von jeder Seite 1 - 2 min. kräftig anbraten, Farbe nehmen lassen.

Schritt8

Auf ein Backblech setzen und mit Pesto einstreichen. Abwechselnd mit den getrockneten Tomaten und den gebratenen Steinpilzscheiben belegen. Bei 220° C ,im heißen Backofen, 5 - 6 min. zu Ende garen..

Schritt9

Die Soße:

Schritt10

Das Bratfett abgießen, mit Kräuteressig, Kalbsjus und aufgefangenem Pilzsaft ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen, nachschmecken.

Schritt11

Anrichtevorschlag:

Schritt12

Auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit der Kalbsjus und dem restlichen Pesto umgießen.

Schritt13

Ein wunderschöner, mediterraner Geschmack ist entstanden, der das ganze Gericht dominiert.

Rezeptart: Warme Fischgerichte **Tags:** einfach und schnell **Zutaten:**Tomaten

https://www.gekonntgekocht.de/rezept/heilbuttfilet-mediterran-mit-getrockneten-tomaten/