

REZEPTIDEEN

à la Holger Stromberg

Heilbutt mit
Aprikosen-Chili-
Thymian-Kruste

Nährwert pro Portion ca.:
33 g E, 15 g F, 10 g KH, davon 8 g KH
anrechnungspflichtig, 0,6 BE, 2 g Ba,
36 mg Chol, 167 mg Na, 1.150 mg K,
351 mg Ph, 307 kcal, 1.228 kJ

Zutaten für 4 Portionen :

160 g Cocktailtomaten,
gehäutet
4 EL Olivenöl, 40 g
½ Knoblauchzehe, geschält
und gehackt
2 Sternanis
1 TL Fenchelsamen
200 g Babyspinat,
gewaschen
4 Heilbuttflets à 150 g
2 TL Rapsöl, 10 g
120 g Aprikosen,
gewaschen und getrocknet
1 Chilischote, gehackt
2-4 Thymianstängel,
Blätter fein gehackt
30 g Semmelbrösel
¼ Zitrone,
abgeriebene Schale
Etwas Meersalz
Etwas Pfeffer,
frisch gemahlen

1. Den Backofen auf 160 °C Oberhitze/Grill vorheizen.
2. Tomaten leicht mit dem Handrücken andrücken und in einem Topf mit Olivenöl, Knoblauchwürfeln, Sternanis, Fenchelsamen und einer Prise Meersalz etwa 8 bis 10 Minuten bei mittlerer Hitze abgedeckt im eigenen Saft schmoren lassen. Am Ende der Zeit den Spinat unterheben und 30 Sekunden mitköcheln lassen.
3. Heilbuttflets mit je einem halben Teelöffel Rapsöl einstreichen. In einer beschichteten Pfanne auf beiden Seiten ca. 1 Minute anbraten und wieder aus der Pfanne nehmen.
4. Für die Kruste Aprikosen und Chili fein hacken, miteinander vermengen. Die Thymianblätter abzupfen, mit Semmelbröseln und Zitronenabrieb mischen. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Aprikosen-Semmelbrösel-Mischung über die Fischfilets streuen und ca. 5 bis 6 Minuten im Ofen (Oberhitze/Grill) bei 160 °C bräunen. Durch Braten in der Pfanne und Garen im Ofen wird der Fisch ganz sanft gar gezogen.
6. Im Anschluss Schmelztomaten mit dem Spinat mitig auf einem Teller anrichten und den gratinierten Fisch darauf anrichten.