

Heilbutt mit roter Soße, Safran-Reis und Bohnen

Für 2 Personen

400 g weißes Heilbuttfilet	150 g Basmatireis	200 g grüne Bohnen
1 Zitrone, unbehandelt	2 EL milde Paprikapaste	1 TL Butter
250 ml Gemüsefond	Olivenöl	1 Msp. gemahlener Safran
Salz		

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und die Teller anwärmen. Den Gemüsefond mit dem Safran und einem Esslöffel Olivenöl aufkochen, den Basmatireis einrühren und mit Salz würzen. Den Reis gar kochen. Die Bohnen putzen, von den Enden befreien und in Salzwasser ca. zwölf Minuten kochen. Die Paprikapaste mit zwei Esslöffeln Wasser vermengen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Fischfilets waschen, trocken tupfen und in vier Stücke schneiden. Das Ganze mit etwas Zitronensaft und Salz würzen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin von jeder Seite ca. zwei bis drei Minuten braten. Die angerührte Paprikapaste zu dem Fisch geben und alles einmal durch schwenken. Die Bohnen abgießen, mit der Butter vermengen und mit Salz würzen. Die Teller aus dem Ofen nehmen. Den Heilbutt mit der roten Soße, dem Safran-Reis und den Bohnen auf den vorgewärmten Tellern anrichten und servieren.

Erich Miketta am 21. Juli 2010