

Schellfisch mit Senf-Haube und glasierten Karotten

Für 2 Personen

2 Schellfischfilets, a 170 g	200 g Karotten	2 Tomaten
1 Zwiebel, klein	2 Zweige Thymian	2 Eier
1 EL Butter	1 TL Zucker	6 EL süßer Senf
3 EL Rapsöl	50 ml Mineralwasser	Salz
weißer Pfeffer	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Butter in einem Topf zerlassen und den Zucker dazugeben. Die Karotten schälen, waschen, fein würfeln und in dem Topf karamellisieren. Anschließend mit einer Prise Salz würzen und mit Mineralwasser ablöschen, sodass der Boden des Topfes gut bedeckt ist. Das Ganze bei geringer Hitze köcheln lassen. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Den Thymian waschen, trocknen und die Blättchen abzupfen. Einige Blättchen für die Dekoration beiseite legen. Die Tomaten waschen, trocknen, halbieren und mit Salz, Pfeffer und dem Thymian bestreuen. Anschließend die gewürzten Tomaten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und für etwa 15 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Die Eier trennen und die Eiweiße mit einer Prise Salz steif schlagen. Anschließend den süßen Senf und die Zwiebelwürfel unter das Eiweiß heben. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Fischfilets waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und von jeder Seite etwa zwei Minuten in der Pfanne anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen, auf das Backblech zu den gewürzten Tomaten legen und mit dem Eischnee bedecken. Die Filets auf mittlerer Schiene etwa fünf Minuten im Backofen grillen, bis der Eischnee eine goldgelbe Farbe annimmt. Die Heilbuttfilets mit der Senfhaube und den glasierten Karotten auf einem Teller anrichten, mit den Thymianblättern garnieren und servieren.

Doris Wirth am 10. November 2011