

Heilbutt mit Safran-Reis und Bohnen-Chorizo-Gemüse

Für zwei Personen

400 g Heilbuttfilet	100 g Chorizo	150 g Basmatireis
300 g grüne Bohnen	6 Cocktailtomaten	1 Zitrone
1 Knoblauchzehe	2 TL Kapern	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian
$\frac{1}{2}$ Bund Oregano	1 EL Butter	400 ml Gemüsefond
$\frac{1}{2}$ TL Bohnenkraut	1 g Safran	Olivenöl, Meersalz
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 110 Grad Umluft vorheizen. Die Enden der Bohnen abschneiden und in einem Topf mit Salzwasser zusammen mit dem Bohnenkraut circa 15 Minuten garen. Anschließend das Wasser abgießen und die Bohnen klein schneiden. Die Chorizo in Scheiben schneiden und in einer heißen Pfanne anbraten. Den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Zitrone halbieren und auspressen. Den Thymian und den Oregano abzupfen und klein hacken. Nach circa vier Minuten den Knoblauch, die Kapern, die Tomaten und die Bohnen dazugeben und mit dem Zitronensaft, Salz, Pfeffer und den Kräutern abschmecken. Den Reis mit dem Gemüsefond in einem Topf zum Kochen bringen. Anschließend den Reis ausstellen und garziehen lassen. Danach den Safran zu dem Reis geben. Den Heilbutt waschen, trocken tupfen und mit Meersalz und Pfeffer würzen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Heilbutt auf der Hautseite anbraten. Nach circa zwei bis drei Minuten wenden und weitere Minuten braten. Anschließend etwa zehn Minuten in den Ofen geben. Den Heilbutt mit dem Safran-Reis und dem Bohnen-Chorizo-Gemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Cindy Terrahe am 15. April 2014