

Heilbutt-Filet à la bordelaise mit Joghurt-Dip

Für zwei Personen

Für das Heilbuttfilet:

2 Heilbuttfilets, à 150 g	1 Zitrone	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	2 EL Butter	100 ml trockener Weißwein
3 EL Olivenöl	2 Zweige Estragon	2 Stängel glatte Petersilie
1 EL getrockneter Thymian	60 g Semmelbröseln	1 TL Anissamen
Salz	Pfeffer	

Für die Kartoffeln:

300 g Drillinge	3 Zweige Rosmarin	3 EL Olivenöl
Grobes Meersalz	Pfeffer	

Für den Dip:

1 Zitrone	1 Knoblauchzehe	250 g griech. Joghurt, 10%
Salz		

Für das Heilbuttfilet:

Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Fisch waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein hacken. Kräuter abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und hacken. Zitronenzesten fein abreiben. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Herausnehmen und in einer Schüssel mit den Kräutern, der Butter, den Bröseln sowie dem Zitronenabrieb verkneten. Fischfilets in eine ofenfeste Auflaufform geben und die Bröselmasse gleichmäßig darauf verteilen. Weißwein in die Form gießen und Fischfilets in dem vorgeheizten Ofen für ca. 10 Minuten garen bis die Kruste goldbraun ist.

Für die Kartoffeln:

Kartoffeln waschen, trocken reiben und vierteln. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, Nadeln abzupfen und grob hacken. Kartoffeln und Rosmarin auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit Öl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln in den vorgeheizten Ofen geben und ebenso bei 200 Grad Ober-/Unterhitze ca. 20 Minuten garen.

Für den Dip:

Knoblauch abziehen, durch eine Presse drücken und mit dem Joghurt vermengen. Zitrone halbieren, Saft auspressen. Joghurt mit Zitronensaft und Salz abschmecken. Heilbuttfilet à la bordelaise mit Joghurt-Dip und Rosmarinkartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Heinz Zwetsch am 28. September 2017