

# Heilbutt mit Wurzel-Gemüse, Basmati, Pfeffer-Senf-Soße

**Für zwei Personen**

**Für den Heilbutt:**

2 Heilbuttfilets, à 120 g	2 EL Butterschmalz	1 Zweig Thymian
1 Zitrone	Salz	Pfeffer

**Für das Wurzelgemüse:**

2 Karotten	2 Pastinaken	2 EL Butterschmalz
1 Zweig Thymian	Salz	Pfeffer

**Für die Pfeffer-Senf-Sauce:**

100 ml Fischfond	100 ml trockenen Weißwein	100 ml Sahne
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 TL mittelscharfen Senf	$\frac{1}{2}$ TL eingel. grünen Pfeffer	1 Lorbeerblatt
1 TL Ahornsirup	Speisestärke	Salz

**Für den Reis:**

$\frac{1}{2}$ Tasse Basmati-Reis	$\frac{1}{2}$ Schalotte	1 Zitrone
1 Nelke	$\frac{1}{2}$ TL Salz	

**Für den Heilbutt:**

Heilbuttfilets waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Hälfte der Zitronenschale abreiben. In einer Pfanne Butterschmalz mit Thymian und der Zitronenschale zerlassen und Fisch von jeder Seite 3-4 Minuten darin braten.

**Für das Wurzelgemüse:**

Karotten und Pastinaken schälen und in feine Streifen schneiden.

Butterschmalz in einer Pfanne zerlassen und Karotten und Pastinaken mit Thymian darin leicht anbraten, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Pfeffer-Senf-Sauce:**

Schalotte und Knoblauch abziehen. Schalotte halbieren. Fischfond und Weißwein mit Schalotte, Knoblauch und Lorbeerblatt in einem Topf aufkochen und 8 Min köcheln lassen. Schalotte, Knoblauch und Lorbeerblatt herausnehmen, Sahne dazu geben und Sauce wieder aufkochen. Senf und grünen Pfeffer dazu geben und weiter köcheln lassen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Sauce eventuell mit ein wenig Speisestärke binden, Petersilie dazu geben und Sauce mit Salz abschmecken. Bei zu viel Säure, gegebenenfalls mit Ahornsirup abschmecken.

**Für den Reis:**

Reis in einem Sieb waschen, abtropfen lassen. Schalotte abziehen, ein Hälfte sehr fein würfeln und in einem Topf mit Olivenöl glasig dünsten.

Reis zugeben und 2 Minuten mit dünsten. Zitrone halbieren und eine Scheibe abschneiden.  $\frac{3}{4}$  Tasse heißes Wasser, Zitronenscheibe, Nelke und Salz zugeben und umrühren. Zum Kochen bringen und mit geschlossenem Deckel bei schwacher Hitze garen, bis das ganze Wasser aufgesogen ist.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Marina Grosch am 07. Oktober 2019