

Fisch-Filet, Salzkartoffeln, Estragon-Soße, Feldsalat

Für zwei Personen

Für die Salzkartoffeln:

300 g festk. Kartoffeln 125 g Butter Salz

Für die Estragonsauce:

200 ml Sahne 1 Bund Estragon 200 ml Fischfond

0,5 g Safranfäden Stärke Salz, Pfeffer

Für den Feldsalat:

100 g Feldsalat 1 kleine Zwiebel 3 EL dunklen Balsamicoessig

2 EL Olivenöl Salz Pfeffer

Für den Steinbutt:

400 g Steinbuttfilet 1 Zitrone, davon Saft 80 g Butter

Salz Pfeffer

Für die Salzkartoffeln:

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln schälen, waschen und in kochendem Salzwasser garen.

Butter in einer Pfanne schmelzen und bräunen. Kartoffeln kurz vor dem Servieren in der Nussbutter schwenken.

Für die Estragonsauce:

Fond erhitzen. Estragon abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Estragon in Fond geben und mit Sahne aufgießen. Mit Safran aromatisieren und leicht simmern lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bei Bedarf Sauce mit Stärke abbinden.

Für den Feldsalat:

Feldsalat gründlich waschen, trockenschleudern und Wurzeln entfernen.

Zwiebel abziehen und fein hacken. In einer Schüssel Öl und Balsamico mit Zwiebeln vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Feldsalat darin marinieren.

Für den Steinbutt:

Zitrone halbieren und Saft einer Hälfte auspressen. Steinbutt trockentupfen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. In einer heißen Pfanne Butter schmelzen und Fisch darin auf der Hautseite scharf anbraten. Dann wenden und in der Pfanne für etwa 10 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben.

Udo Böhnke am 27. März 2023