

Heilbutt-Filets auf Safran-Gemüse

Für 4 Personen:

Für den Fischfond:

1.5 kg Fisch-Karkassen	2 l Wasser	200 ml Weißwein
100 ml trockener Wermut	1 Bund Suppengrün	2 Schalotten
1 Zehe Knoblauch	50 g Champignons	0.5 Bund Petersilie
3 frische Lorbeerblätter	10 Körner weißer Pfeffer	

Für Heilbutt und Safrangemüse:

4 Filets weißer Heilbutt	500 ml Fischfond	2 Knollen Fenchel
1 Bund Frühlingzwiebeln	100 g Champignons	1 rote Paprika
1 EL Butter	2 Lorbeerblätter	4 Fäden Safran
1 Bund Fenchelkraut	1 TL Fenchelkörner	0.5 Zitrone
1 Bund Petersilie	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Die Fischkarkassen in Stücke schneiden und unter fließendem Wasser reinigen.

Dabei alle Innereien oder Blutreste entfernen. Karkassen wässern, dabei immer wieder das Wasser austauschen, bis es klar bleibt.

Gemüse und Schalotten putzen und in kleine Stücke schneiden. Gereinigte Fischkarkassen, Gemüse, Kräuter und Gewürze (kein Salz!) in einen großen Topf geben. Kaltes Wasser, Weißwein und Wermut hinzufügen, dann alles aufkochen. Den Herd auf kleine Hitze schalten und alles etwa 30 Minuten leicht köcheln lassen.

Dabei immer wieder den Schaum abschöpfen, so bleibt der Fond klar.

Den Fond durch ein feines Sieb gießen und die Zutaten auffangen. Anschließend noch einmal durch ein Küchentuch passieren, damit alle Trübstoffe entfernt werden.

Fischfond wieder erhitzen und auf etwa 500 ml Flüssigkeit (bei 4 Personen) einkochen. Zum Schluss mit Salz abschmecken.

Für Heilbutt und Safrangemüse:

Fisch nach Gräten abtasten und gegebenenfalls entfernen. Fenchelknollen halbieren, angetrocknete Stiele und den inneren Strunk entfernen. Das restliche Gemüse und die Pilze putzen, alles in Streifen, Scheiben oder Lamellen teilen.

Gemüse und Pilze in einen flachen Topf geben und in Olivenöl farblos anbraten. Den Fischfond angießen, bis alle Zutaten knapp bedeckt sind. Safran, Lorbeer und Fenchelkörner hinzufügen und alles bei kleiner Hitze und mit geschlossenem Deckel etwa 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Butter, grob gezupftes Fenchelkraut und Petersilienblätter (ein paar Blätter für zum Garnieren zur Seite legen) unterheben, die Heilbuttfilets auf das Gemüse legen, mit Meersalz bestreuen und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Den Topf wieder verschließen und die Filets bei kleiner Hitze etwa 5 Minuten ziehen lassen. Der Fisch ist saftig und perfekt gegart, wenn das Fleisch im Kern noch ganz leicht glasig ist.

Anrichten:

Das Gemüse mit etwas Fond in tiefe Teller geben, darauf die Fischfilets legen. Mit etwas Fenchelkraut oder gehackter Petersilie garnieren. Dazu passen frisches Baguette und ein kräftiger Weißwein.

Rainer Sass am 06. März 2022