

Rezept

# Gedämpfter Heilbutt mit schwarzem Tee und gebratenem Lauch

Ein Rezept von Gedämpfter Heilbutt mit schwarzem Tee und gebratenem Lauch, am 10.06.2026

## Zutaten

<b>1 kg</b> küchenfertiger schwarzer Heilbutt (am Stück, mit Haut)	<b>1 TL</b> schwarze Pfefferkörner
<b>½ Bund</b> glatte Petersilie	<b>1 TL</b> Meersalz (z. B. Fleur de Sel)
<b>1 EL</b> Butter	<b>2 TL</b> offener, schwarzer Tee (z.B. Friesenmischung)
<b>2</b> Stangen Lauch (ca. 400 g)	<b>100 ml</b> heiße Gemüfefond (aus dem Glas)
<b>100 g</b> Sahne	<b>40 g</b> Butter
<b>50 g</b> kalte Butter	<b>½ TL</b> Speisestärke
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer	Salz
	Bratschlauch (Haushaltswarengeschäft)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 3-4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 510 kcal

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 100° (Ober und Unterhitze) vorheizen. Den Fisch kalt abbrausen und mit Küchenpapier trockentupfen. Haut auf beiden Seiten mit einem scharfen Messer im Abstand von 4 cm einritzen.
2. Pfefferkörner im Mörser grob zerstoßen und mit dem Meersalz mischen. Den Fisch damit einreiben. Petersilie waschen und trockenschütteln.
3. Den Bratschlauch nach Anleitung vorbereiten. Die Petersilie darin verteilen und mit dem schwarzen Tee bestreuen. Fisch darauf legen und Gemüfefond angießen. Die Butter klein würfeln und auf dem Fisch verteilen. Etwas Luft in den Bratschlauch pusten, Enden verschließen und auf ein Ofenblech setzen. Im Ofen (Mitte) in 45 Min. garen.
4. Den Lauch putzen, waschen, grobes Grün entfernen und in 4-5 cm lange Stücke schneiden. Die Butter in einem Topf (24 cm Ø) aufschäumen, den Lauch darin bei geringer Hitze und unter mehrmaligem Wenden in 20 Min. goldbraun braten und gleich salzen.
5. Den Bratschlauch herausnehmen und öffnen. Den Fisch auf einer Platte bei 80° warm stellen. Die Bratflüssigkeit durch ein feines Sieb in einen Topf (18 cm Ø) gießen, erhitzen, die Sahne dazugeben und aufkochen. Die Stärke mit etwas kaltem Wasser anrühren, in die kochende Sauce rühren und 2-3 Min. unter Rühren kochen. Die kalte Butter klein würfeln und mit dem Pürierstab nach und nach in die Sauce mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Zum Servieren die Haut abziehen, Fisch von den Gräten lösen und mit dem Lauch und der Sauce auf vorgewärmten Tellern servieren. Dazu passen Salzkartoffeln oder eine Wildreis Mischung.