

Rezept

Heilbutt in badischer Specksauce

Ein Rezept von Heilbutt in badischer Specksauce, am 15.11.2024

Zutaten

4 Heilbutt-Koteletts (ca. 600 g)	2 EL Zitronensaft
Salz	Pfeffer
4 Schalotten	75 g Schwarzwälder Schinken (ersatzweise Räucherspeck)
2 EL Butter	1 Lorbeerblatt
1/4 l trockener Weißwein (z. B. badischer Weiß- oder Grauburgunder)	175 g Sahne

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 480 kcal

Zubereitung

1. Fisch waschen, mit Küchenpapier trockentupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen, beiseite stellen.
2. Schalotten schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Den Schinken ohne Schwarte in feine Streifen schneiden.
3. Einen flachen, breiten Topf mit der Butter ausstreichen, die Schalottenscheiben darauf ausbreiten und die Fischstücke darauf setzen. Schinkenstreifen, Lorbeerblatt und den Weißwein darüber geben, alles salzen und pfeffern. Auf mittlerer Stufe zugedeckt aufkochen, dann bei schwacher Hitze 10-12 Min. ziehen lassen. Den Fisch vorsichtig auf eine Anrichteplatte heben und zugedeckt im Ofen bei 75° warm halten.
4. Den Sud im offenen Topf bei starker Hitze auf die Hälfte einkochen lassen, das Lorbeerblatt entfernen. Die Sahne dazugießen und noch ca. 2 Min. kochen lassen. Sauce nochmals abschmecken und über den Fisch gießen.