

# In Olivenöl pochierter Heilbutt mit Dill-Gurken

---

 [happy-mahlzeit.com/2020/04/26/in-olivenöl-pochierter-heilbutt-mit-dill-gurken/](https://happy-mahlzeit.com/2020/04/26/in-olivenöl-pochierter-heilbutt-mit-dill-gurken/)

## Zutaten für 4 Personen:

- 4 dicke Stücke Heilbutt à 175 g , enthäutet
- 600 ml einfaches Olivenöl
- 1 EL natives Olivenöl extra
- Meersalz
- 1 große Salatgurke
- 2 TL Weißwein-Essig
- 1 EL gehackter Dill+Zweige zum Garnieren

## Zubereitung:

In einem Topf, in dem alle Heilbuttstücke nebeneinander Platz haben, den Boden mit Olivenöl bedecken. Den Fisch von beiden Seiten leicht salzen, in den Topf einlegen und mit dem restlichen Olivenöl eben bedecken. Das Öl ganz langsam auf 55 – 60°C erhitzen. Dabei hin und wieder mit einem Pfannenwender bewegen, damit es gleichmäßig warm wird. Es hat die richtige Temperatur, wenn es sich am kleinen Finger unangenehm heiß anfühlt.

Den Topf an den warmen Herdrand ziehen und den Fisch 15 Minuten in dem Öl pochieren. Die Temperatur des Öls sollte konstant zwischen 55 – 60°C liegen. Notfalls den Topf zwischendurch immer wieder auf die nicht zu heiße Herdplatte schieben.

Die Gurke schälen und in dünne Scheiben schneiden. Kurz bevor der Fisch gar ist, das native Olivenöl in einer großen Bratpfanne erhitzen. Die Gurkenscheiben darin bei mittlerer Hitze 1 Minute durchschwenken. Dill, Essig und ein wenig Salz einrühren.

Zum Servieren die Dill-Gurken auf 4 Teller verteilen. Die Heilbuttfleets vorsichtig aus dem Öl heben, kurz abtropfen lassen und auf den Gurken anrichten.

Das Öl in eine Kanne abgießen, bis nur noch der Fischsaft übrig ist, der sich am Pfannenboden abgesetzt hat. Den Saft auf den Tellerrand träufeln. Den Fisch mit einigen Körnern Meersalz bestreuen und mit einem Zweig Dill garnieren.

Rezept: Rick Stein