

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 02. September 2020 ▪  
Tagesmotto „Fisch“ mit Cornelia Poletto



Stefan Binder

**Gedämpfter Heilbutt mit Tomatensugo und Rosmarinkartoffeln**

Zutaten für zwei Personen

**Für den Heilbutt:**

400 g Heilbuttfilet, ohne Haut  
100 g Butter  
125 ml trockener Weißwein  
2 Zweige Rosmarin  
2 Zweige Thymian  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Heilbuttfilet waschen, trockentupfen, in zwei Filets schneiden und auf Backpapier legen. Rosmarin und Thymian abbrausen, trockenwedeln und auf den Fisch legen. Butter auf dem Fisch verteilen und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Fischfilets im Backpapier zu einem Päckchen einwickeln und die zwei Enden mit Küchengarn verschließen. Im vorgeheizten Ofen ca. 12 Minuten garen.

Weißwein in einer Pfanne erhitzen. Das Fischpäckchen aufschneiden und die Fischfilets vorsichtig in die Pfanne legen, kurz ziehen lassen und vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen.



**PROFI  
TIPP**

Greifen Sie auf **Weißem Heilbutt** (Atlantischer Heilbutt) zurück, der aus den Fanggebieten **FAO 21 Nordwestatlantik (MSC)** oder **FAO 27 Nordostatlantik (MSC)** stammt.

Schwarzen Heilbutt sollten Sie meiden, da der Bestand seit Jahren zu niedrig ist und vor Überfischung geschützt werden muss.

*(Verbraucherzentrale Hamburg, Stand: Januar 2020)*

**Für das Tomatensugo:**

6 große, süße Fleischtomaten  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
50 ml Gemüfefond  
2 EL Tomatenmark  
1 Zweig Rosmarin  
1 Zweig Thymian  
2 Zweige Basilikum  
1 TL getrockneter Oregano  
Olivenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl andünsten. Rosmarin, Thymian und Basilikum abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Tomatenmark, Rosmarin und Thymian mit in die Pfanne geben und ebenfalls andünsten. Alles mit Gemüfefond ablöschen.

Tomaten waschen, trockentupfen, Strunk entfernen und in Würfel schneiden. In die Pfanne geben und alles etwas einköcheln lassen. Tomatensugo mit Salz und Pfeffer abschmecken und klein geschnittenen Basilikum sowie Oregano unterrühren. Bei niedriger Temperatur etwas ziehen lassen.

- Für die Rosmarinkartoffeln:** Kartoffeln waschen, in einen Topf mit Wasser geben und darin weich kochen, dann halbieren.
- 10-12 Drillinge
  - 1 Knoblauchzehe
  - 2 Zweige Rosmarin
  - Olivenöl, zum Braten
  - Geräuchertes Meersalz, zum Abschmecken
  - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für die Garnitur:** Tomaten waschen und trockentupfen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und die Tomaten mit Olivenöl beträufeln. Ca. 10-15 Minuten in den vorgeheizten Ofen garen.
- 6 Cocktailtomaten, an einer Rispe
  - Olivenöl, zum Beträufeln
- Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.