



Zeitaufwand:

Vorbereitung:

30 Minuten

Kochzeit:

ca. 20 Minuten

## Zutaten

für 2 Portionen:

- ein Steinbutt für zwei Personen, sollte er gut 800 g haben, denn der Kopf und die Seitenflossen haben ein ordentliches Gewicht
- eine mittelgroße Karotte
- ein Stück Knollensellerie
- eine kleine Pastinake
- eine Petersilienwurzel
- eine kleine Zwiebel
- eine kleine Knoblauchzehe

## Als Beilage:

- ein paar kleine Kartoffeln (Drillinge)
- 200 g frische grüne Bohnen
- etwas Parmaschinken (Bacon ist genauso gut) man nimmt was man zur Verfügung hat
- reichlich Butter
- Salz, Pfeffer



# Ein Steinbutt für zwei zum Abendessen in Heiligenhafen

## So geht es...

- der Steinbutt wird pariert - Kopf ab, Schwanz ab, Seitenflossen ab  
(...und da habe ich was verpasst aus diesen "Abfällen" hätte ich zusammen mit den Gemüseabschnitten einen Fond kochen können - ärgerlich, aber als der Fisch in der Pfanne war, war es zu spät!)
- alles Gemüse, außer den Bohnen, wird geputzt und zur Julienne geschnitten
- zuerst die Zwiebelstreifen in reichlich Butter glasig dünsten, dann die Karotten, den Sellerie, die Pastinake und den angedrückten Knoblauch dazu geben und auf kleiner Flamme fast weich dünsten. Mit einem Glas trockenem Weißwein ablöschen und abschmecken
- die Bohnen putzen, auf gleich Länge schnippeln und in Salzwasser blanchieren, abschrecken
- portionsweise mit dem Schinken oder Bacon umwickeln
- die Kartoffeln in der Schale mit Salzwasser aufsetzen und etwa 20 Minuten kochen
- jetzt ist es an der Zeit den Fisch in Pfanne auf das Gemüsebett zu legen, kurz anköchen, mit der heißen Sud übergießen. Die Bohnen im Speckmantel drumherum platzieren
- bei 180°C Umluft im Backofen knapp 15 Minuten garen  
(der Fisch ist gar wenn man die Haut anheben kann), das Fleisch soll noch etwas glasig sein
- Kartoffeln abgießen, in reichlich Butter schwenken, mit grobem Meersalz und reichlich frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen
- jetzt ist alles zusammen fertig!  
Die Filets auf vorgewärmten Tellern anrichten...

Guten Appetit!

Ehrlicherweise muss man sagen, dass man schon einen sehr guten Fischhändler haben muss um im Binnenland so einen Butt zu erwischen!