

Frisch gekocht
Dienstag, 16. August 2016



Rezept von Konstantin Filippou

Heilbutt, Fenchel, Muscheln und Wurst mit Fenchelsud

20 Minuten/leicht



Zutaten für 4 Personen

2 Stangen Lauch (grob geschnitten), 1 Knolle Fenchel (grob geschnitten), 500 g Heilbutt-Steaks, Mehl, Rosmarin, Salz, Pfeffer, 2 EL Öl (90% Raps, 10 % Extra virgin Olivenöl), 150 g frische Loukanika (griechische Schweinswurst; in schräge 1-cm Scheiben geschnitten), 16 frische Herzmuscheln, 3 große Schalotten (fein gehackt), 200 ml Wasser, 1 EL gehackte Dille, Olivenöl, Meersalz.

Zubereitung

Den Heilbutt mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden. In einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze das gemischte Öl erhitzen. Den Fisch darin kurz scharf anbraten, Rosmarin zugeben und den Heilbutt in 3 bis 4 Minuten fertigbaren.

Währenddessen eine weitere Pfanne mit etwas Öl erhitzen. Den Lauch und Fenchel in einigen Minuten weichdünsten. Dann die Schalotten und die Wurst zugeben und etwa 2 Minuten braten (wenn nötig etwas Öl zugeben).

Zum Schluss die Muscheln und Dille hinzugebe und kurz mitbraten, mit Wasser ablöschen und dieses auf die Hälfte reduzieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Heilbutt auf der Muschel-Gemüse-Mixtur anrichten, mit Olivenöl und Meersalz verfeinern.