



Rezeptsammlung



Steinbutt im Ofen, Bratkartoffeln, Spinat, Kräutervelouté

Vorbereitungszeit: 1,0 Std.

Kochzeit: 1,0 Stunden

Quelle: Torsten Voß

4 Portionen

#fisch #bratkartoffeln #velouté

Lange Ausführungen kann ich mir zu diesem Gericht sparen, da ich einen Film erstellt habe, der sehr viele Informationen zusätzlich enthält. Wer wissen will,

- wie die besten Bratkartoffeln gemacht werden
- wie ein ganzer Fisch im Ofen gegart wird
- wie eine klumpenfreie Velouté gekocht wird
- und Informationen zum Steinbutt sucht oder sich fragt, wie man einen Steinbutt nach dem Garen tranchiert – der sollte sich das Video ansehen. Ihr findet es hier:

<https://www.youtube.com/watch?v=AEo8nMEEDYk>

ZUTATEN

Für den Steinbutt:

1 Steinbutt (ca. 1,3 kg)
30 g Butter
Salz
etwas Zitrone
250 ml Fischfond
250 ml Weißwein (trocken)

Für die Sauce:

125 ml Wein
150 ml Fischfond
30 g Butter
13 g Mehl
1 Schalotte
2 Gewürznelken
Muskatblüte (Macis)
25 ml Sahne
Fischsud vom Backvorgang
Schnittlauch
Petersilie
Basilikum
Salz
Cayennepfeffer
Zucker

Für die Bratkartoffeln:

3 Frühlingszwiebeln
400 g Pellkartoffeln
100 g Speck, durchwachsen
1 EL Butterschmalz
1 Bund Koriandergrün
Speisestärke
Salz

Für den Spinat:

200 g Blattspinat, jung
1 EL Butterschmalz
Pfeffer aus der Mühle
Knoblauch
Pinienkerne
Salz

ZUBEREITUNG

Fisch:

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Den Steinbutt waschen. Die Form mit Butter ausstreichen und sie salzen. Den Butt mit der dunklen Seite nach oben darauf legen, mit der Hälfte des Saftes der Zitronen übergießen und nun auch von oben salzen.

Fischfond und Wein angießen, den Butt mit Butter in Flöckchen darauf verteilt in den Ofen schieben, mit Backpapier locker bedecken und rund 40 backen, dabei nach der Hälfte der Zeit das Papier entfernen und den Butt wiederholt mit seinem Sud beschöpfen. Der Fisch ist gar, wenn sich eine feine Fleischgabel (oder eine dünne lange Messerspitze) leicht hineinstoßen lässt und sich das Metall, kurz an die Lippe gehalten, deutlich warm anfühlt (aber nicht heiß). Den Fisch in die Wärmeschublade bei 60 Grad geben.

Sauce:

Derweil Wein und Fischfond aufkochen und warmhalten. Butter schmelzen, Mehl dazugeben und farblos anrösten, die Schwitze mit der Weinmischung ablöschen und glatt rühren. Schalotte, Nelken und Muskatblüte dazugeben und den Ansatz 10 Minuten sanft köcheln lassen. Dann die festen Bestandteile herausfischen, die süße Sahne unterrühren, den Saucenansatz vom Herd nehmen und abdecken. Die Kräutern fein hacken bzw. in Röllchen schneiden und sie abgedeckt beiseitelegen.

Von dem Fischesud aus der Form so viel an den Saucenansatz geben, dass er die gewünschte Konsistenz hat. Abschmecken mit Salz und Cayenne. Erst jetzt am Schluss – unmittelbar vor dem Servieren – die gehackten Kräuter unterrühren.

Bratkartoffeln:

Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in halbe Ringe schneiden. Die Kartoffeln in der Schale kochen, pellen und in fünf Millimeter dicke Scheiben schneiden (oder roh in Scheiben schneiden und 10 Minuten in Salzwasser blanchieren). Den Speck in feine Würfel schneiden und in einer großen Pfanne ohne Fett knusprig braten. Herausnehmen und einen Esslöffel Butterschmalz in der Pfanne erhitzen. Die Kartoffelscheiben mit Speisestärke pudern und in der Pfanne goldbraun braten, etwas salzen. Die Frühlingszwiebeln dazugeben, drei Minuten mitbraten. Den Speck wieder dazugeben, umrühren. Den Koriander waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Bratkartoffeln aus der Pfanne nehmen, mit dem Koriander vermengen und warmhalten.

Spinat:

Den Spinat waschen und trockenschleudern. In der Pfanne einen Esslöffel Butterschmalz erhitzen. Den Spinat dazu geben und unter Rühren zerfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen und warmhalten.

Den Spinat und die Bratkartoffeln auf Tellern verteilen. Den Schellfisch auf den Spinat legen, mit der Soße begießen und sofort servieren.