

Im Ganzen gegarter Steinbutt



Zutaten für 2-3 Personen:

1 Steinbutt (ca. 800-1000 g)
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Mehl
Olivenöl
2 Knoblauchzehen
3-4 Zweige frischer Rosmarin
4-6 Zweige Thymian
1 unbehandelte Zitrone

125 g geklärte Butter

Gedämpftes Gemüse:

3-6 mittlere Kartoffeln
3 Karotten
1 Zucchini (optional)
Broccoliröschen (optional)

Besondere Hilfsmittel:

Bratenthermometer

1. Steinbutt waschen, trocknen. Salzen und pfeffern, mehlieren.
2. In einer sehr großen, backofengeeigneten Pfanne in reichlich Olivenöl auf der dunklen Seite bei mittlerer Hitze 5 min anbraten, umdrehen und auf der anderen Seite 3 min braten.
3. Knoblauchzehen, Rosmarin und Thymian sowie dünn geschnittene Zitronenscheiben verteilen und den Fisch mit der dunklen Seite nach oben bei 170° im Backofen fertig garen, bis die Kerntemperatur ca. 60° hat. Das dauert ca. 10-15 Minuten.

4. Filetieren und auf die Portionsteller verteilen.

Gedämpftes Gemüse:

Kartoffeln mit der Schale im Dämpftopf ca. 45 min dämpfen. Karotten von Anfang an zugeben. Zucchini und Broccoli brauchen nur 10-15 Minuten, also später zugeben.

Hinweise:

Die Haut beim Umdrehen möglichst wenig verletzen, was sich als sehr schwierig erweist. Offene Stellen mit den dünnen Zitronenscheiben abdecken.

Steinbutt auf diese Art ist meines Erachtens einer der besten Fische, ein wirkliches Geschmackserlebnis. Bei Tisch die Filets mit geklärter Butter beträufeln und ganz leicht salzen. Als Beilage serviert man am besten gedämpftes Gemüse.

Schlagworte:

schwer, Zubereitung ca. 20 min, Gesamtzeit ca. 50 min, Hauptspeisen, Fisch, Steinbutt, mediterran

Rezept und Foto: Walter
Stand 23.01.2023