

Heilbutt im Chicorree-Mantel

H.M.Sauer und M. Löffler, 26.5.2013

- ◆ Für 2 Personen:
- ◆ 400 g Heilbuttfilet
- ◆ 250 g Chicorree
- ◆ 150 g ital. Bandnudeln
- ◆ 100 ml Weißwein
- ◆ 2 - 3 EL Mehl
- ◆ 100 ml Crème fraiche
- ◆ 50 g Gorgonzola, Roquefort, oder Blauschimmelkäse
- ◆ 2 EL Butter
- ◆ ½ Teelöffel Koriander
- ◆ Petersilie, getrocknet
- ◆ Salz, Pfeffer

Chicorree putzen und die Blätter vereinzeln. Dann in einer gusseisernen Pfanne in etwas zerlassener Butter von allen Seiten andünsten, aber nicht weichkochen. Leicht salzen und sofort aus der Pfanne nehmen. Die Heilbuttfilets von allen Seiten salzen und pfeffern, in Mehl wälzen. In der Gusspfanne in Butter ringsum bei mittlerer Hitze kurz anbraten, wobei Mehl und Butter etwas bräunen sollen.

Heilbutt nun entnehmen. Den Bratfont in der Pfanne mit Weißwein ablöschen und etwas einkochen, Crème fraiche sowie den in kleine Stücke geschnittenen Käse darin auflösen. Pfanne vom Feuer nehmen, Koriander und Petersilie zufügen, und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Chicorree-Blätter hinzugeben und darin wälzen. Heilbutt auf einen Teil der Blätter legen, die man in der Pfanne etwas ausbreitet. Den Fisch mit etwas Käsesoße bestreichen und mit dem Rest der Blätter zudecken. Pfanne mit den zuvor gar gekochten Bandnudeln garnieren. Die Nudeln dabei auch in der Sosse wälzen. Im Backofen 20 - 25 Minuten bei 120 °C garen und sofort servieren. Das Rezept gelingt auch mit Filets einiger anderer Fischarten, wie z.B. Seeteufel oder Schwertfisch.