



REZEPTVORSCHLAG

GEBRATENE STEINBUTTFILETS MIT ALGENBUTTER VON BORDIER UND FLEUR DE SEL

ZUTATEN:

- 1 wilder Steinbutt
- einige Zweige Thymian
- 1 angedrückte Zehe junger Knoblauch
- Fleur de Sel
- etwas frisch gemahlener Pfeffer
- etwas Zitronensaft und nach Belieben ein kleines Stück unbehandelte Zitronenschale
- 50-70 g Algenbutter von Bordier
- Olivenöl zum Braten

ZUBEREITUNG:

1. Den Steinbutt filetieren. Dabei jeweils zuerst einen Schnitt rund um den Kopf führen und anschließend die 4 Filets herauslösen. Bei kleineren Fischen und mit etwas Übung kann man 2 Filets jeweils am Stück herauslösen. Bei größeren Fischen ist es einfacher, die Filets einzeln herauszuschneiden. Generell sollte man mit einem scharfen Messer arbeiten und den Schnitt immer entlang der Gräte führen. Die Filets anschließend von der Haut schneiden. Dabei liegt die Hautseite auf dem Brett, man greift das spitze Ende der Haut und führt das Messer auf der Haut vorsichtig hin und her. Dabei soll sich das Fleisch von der Haut sauber lösen. Danach die Mittelgräte aus den Filets herauslösen und jedes Filet in 1-2 Stücke schneiden.

2. Etwas Olivenöl mit dem Thymian, der Knoblauchzehe und nach Belieben der Zitronenschale in einer Pfanne erhitzen.
3. Die Fischfilets mit etwas Fleur de Sel und mit frisch gemahlenem Pfeffer aus der Mühle würzen. Die Filets auf beiden Seiten kurz anbraten. Sie sollen goldbraun aussehen.
4. Die Hitze ausschalten, überflüssiges Öl abgießen, die Algenbutter in der Pfanne zerlassen und die Filets darin kurz schwenken. Sie sollen schön glasig bleiben. Den Fisch mit etwas Zitronensaft beträufeln und sofort servieren.

Tip: Tip: Der wilde Steinbutt ist eine solche Delikatesse, dass hier ein gutes Brot als Beilage eigentlich völlig ausreicht. Gegen frisch gekochte Pellkartoffeln ist natürlich nichts einzuwenden. Und wem die Vitamine fehlen, isst einen Feldsalat dazu.
