



Heilbutt „Middelburg“

Für 4 Portionen

Zutaten:

- 4 Heilbuttfilets
- Salz und Pfeffer
- 4 TL Dijonsenf
- 3 EL Pfefferbutter
- 3 Chicoréestauden
 - 4cl Genever
- 125ml Hummerfond
 - 125ml Fischfond
 - 2 EL Zitronensaft
- 200g Nordseekrabben (FP)
 - 4 EL Kapern
 - 2 Eigelbe
 - 3 EL Crème fraîche

Zubereitung:

- 1) Backofen auf 200°C (Umluft 180°C) vorheizen. Den Fisch waschen, trockentupfen und von beiden Seiten salzen und pfeffern. Die oberen Seiten jeweils mit Dijonsenf bestreichen.
- 2) Einen gewässerten Römertopf mit der Pfefferbutter einreiben. Den Chicorée putzen, waschen und den bitteren Wurzelkern keilförmig ausschneiden. Jeweils ein Heilbuttfilet, mit der Senfseite nach innen, um den Chicorée wickeln und feststecken. Mit Genever beträufeln.
- 3) Fonds und Zitronensaft angießen. Den Topf schließen und die Heilbuttröllchen ca. 35-40 Minuten im Backofen garen. Nach der Hälfte der Garzeit die Krabben und Kapern dazu geben.
- 4) Die Eigelbe mit Crème fraîche verrühren. Nach Ende der Garzeit Fischröllchen aus dem Schmorsud nehmen und auf Tellern anrichten. Die Eimischung in den Schmorsud einrühren und abschmecken. Sauce über den Fisch geben und servieren. Dazu passt ein grüner Salat.

Zubereitungszeit ca. 1 Stunde, Pro Portion ca. 252 kcal/1058 kJ, 43 g E, 7 g F, 2 g KH

Guten Appetit wünscht Ihr Fisch Klaassen Team