FISCH-FEINKOST-RÄUCHEREI

IHR FACHGESCHÄFT

KLAASSEN

# Schwarze Heilbuttsteaks in grüner Pfeffersauce

*Für 4 Portionen*

Zutaten:

- 4 Heilbuttsteaks (je 160g)
- ¼ Liter Weißwein
- 3 dicke Zitronenscheiben
- Salz
- 1 Möhre
- 1 Stange Stangensellerie
- ½ Stange Lauch
- 1 EL getrocknete Kräuter der Provence
- 1 Glas eingelegte Muscheln naturell
- 150g Crème fraîche (40%)
- 1 TL eingelegte grüne Pfefferkörner (zerdrückt)
- Zitronenscheiben und Petersilie zum Garnieren

Zubereitung:

1) Heilbuttsteaks kalt abspülen, mit Küchenpapier trockentupfen.
2) Wein mit ¼ Liter Wasser, Zitronenscheiben und Salz aufkochen.
3) Gemüse putzen und in feine Streifen schneiden. In kochendem Sud etwa 3 Minuten kochen, herausnehmen und abtropfen lassen.
4) In den Sud Kräuter einrühren, Fischsteaks einlegen und etwa 8 Minuten ziehen lassen (nicht kochen!); herausnehmen und in Alufolie bedeckt warmhalten. Sud durch ein Haarsieb gießen und bis knapp 1/8 Liter einkochen.
5) In den Sud Crème fraîche und grüne Pfefferkörner einrühren.
6) Heilbuttsteaks auf vorgewärmter Platte anrichten, Gemüse und Muscheln darüber verteilen, Sauce darüber gießen. Mit Zitronenscheiben und Petersilie garnieren.

*EW: 36g, Fett: 19g, KH: 6g, kcal/J: 394/1656*

Guten Appetit wünscht Ihr Fisch Klaassen Team