

Schwarzer Heilbutt mit Sahne-Biersoße auf Gurkenbett und Wildreis

Rezept für 4 Personen

Ein Rezept von:

Karl-Heinz Pritzl

Kauzen Brauerei, Ochsenfurt



Zutatenliste für den Schwarzen Heilbutt mit Sahne-Biersoße auf Gurkenbett und Wildreis

4 Filets vom Schwarzen Heilbutt |
Fischgewürz | 1 Bio-Zitrone | Olivenöl |
4 große Garnelen | 75 g Schinkenspeck
(mager) | 1 Bund Frühlingszwiebeln |
200 ml Pils | 200ml Fischfond |
125 ml Kochsahne | 1 Becher Crème
fraîche | 75 g Feta (gewürfelt) |
1 Bund Schnittlauch | 1 Salatgurke |
500 g Wildreis | Dill

Zubereitung des Schwarzen Heilbutts mit Sahne-Biersoße auf Gurkenbett und Wildreis

- 1 Den schwarzen Heilbutt mit Fischgewürz würzen und mit Zitronensaft beträufeln.
- 2 Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Filets und Garnelen nacheinander kurz anbraten, aus der Pfanne nehmen und bei 60-80 °C im Ofen warm halten.
- 3 Schinkenwürfel und geschnittene Frühlingszwiebeln in der Fischpfanne anbraten. Mit 100 ml Bier ablöschen und einkochen lassen. Das restliche Bier und den Fischfond zugeben.

4 Kochsahne und 3 Esslöffel Crème fraîche zugeben und unterrühren. Die Fetawürfel zugeben und kochen, bis die Soße die gewünschte Konsistenz hat. Schnittlauch zugeben.

5 Die Gurke in Scheiben schneiden und diese als Bett auf einem Teller anrichten. Den Reis und den Fisch darauf geben, mit Garnele sowie Dill dekorieren und mit der Soße überziehen.

Guten Appetit!



TVtouring
Fernsehen

täglich ab 18:00 Uhr
über Kabel und Satellit

alle Folgen von Frankens Gute Köche finden Sie auch unter: tvtouring.de/mediaothek