SVG-Logo wird im PDF nicht unterstützt. Bitte laden Sie ein JPG- oder PNG-Logo in den Plugin-Einstellungen hoch.

E-Mail: info@gewuerzmuehle-rosenheim.de Tel: +49 8053 530 8384 Web: https://www.gewuerzmuehle-rosenheim.de/



Heilbuttfilet | Fresh Fish Seasoning | Marinierte Gurke

Zubereitungszeit: 5 min

Kochzeit: 35 min

Gesamtzeit: 40 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2 Personen

Gewürze & Zutaten:

2 Heilbuttfilets à 170 g

1 Teelöffel Salz

5 Esslöffel Fresh Fish Seasoning

1 Salatgurke

Saft einer Limette

1 Teelöffel Bourbon-Vanillezucker

50 g Butter

20 ml Olivenöl, extra nativ

ZUBEREITUNG

1. Die Heilbuttfilets am Vortag in den Kühlschrank stellen, damit sie über Nacht auftauen.

2. Am nächsten Tag die aufgetauten Filets säubern und trockentupfen.

3. Anschließend den Heilbutt mit etwas Salz bestreuen. Nun mit der Fresh Fish Seasoning Gewürzmischung kräftig würzen und die beiden Filets vorerst zur Seite stellen.

4. Jetzt wird der Gurkensalat vorbereitet. Die Gurke in breite Streifen hobeln. Wir empfehlen dazu die Verwendung eines Sparschälers, damit die Streifen besonders dünn werden.

5. Den Saft der Limette, den Vanillezucker und ein bisschen Salz über die Gurkenstreifen geben und sie für ca. 10 Minuten marinieren lassen.

6. Im nächsten Schritt die Butter in der beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen lassen, bis diese schaumig wird und eine leichte Bräunung erhält.

7. Jetzt können die Heilbuttfilets hinzugegeben werden. Diese in der Butter solange anbraten, bis sie auf beiden Seiten goldbraun sind. Es kann mit einer Garzeit von ca. 10 bis 12 Minuten gerechnet werden, diese ist jedoch abhängig von der Dicke der Filets. Man sollte außerdem stets darauf achten, dass das Gewürz nicht zu viel Farbe annimmt!

8. Sobald der Fisch den gewünschten Bräunungsgrad erhalten hat, können Fisch und marinierte Gurke auf einem Teller angerichtet werden. Je nach Gusto noch mit Olivenöl beträufeln und genießen.