

# Fischrezepte

## Gebratener Steinbutt Mit Pilzen Und Zwiebeln

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Fisch, Pilz, Salzwasser, Steinbutt, Restaurant, Hauptspeise

---

60 g	Perlzwiebeln	80 g	Pilze; z.B. Shiitake,
30 g	Butter		- Herbsttrompeten,
1 Essl.	Zucker		- Champignons
4	Steinbuttfilets mit Haut	8	Weißer Kirschtomaten
	- und Gräte, a 200 g	8	Rote Kirschtomaten
	Salz und Pfeffer	1/2	Knolle Knoblauch
	Zitronensaft	2	Kräuterbündel; Rosmarin,
1 kleine	Fenchelknolle		- Thymian, Basilikum
3 Essl.	Olivenöl		Paprikamehl
80 g	Butter; zum Anbraten	150 ml	Weißer Fischsud
100 g	Kartoffeln	1 Essl.	Geschlagene Sahne

### FÜR DIE GARNITUR

Einige frische Kräuter

Etwas Pesto

---

An der Gräte gebratener Steinbutt mit Pilzen und Perlzwiebeln Die Perlzwiebeln schälen, in der Pfanne mit Butter und Zucker glasieren. Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden: Fenchel putzen und kleinschneiden, Pilze putzen, Knoblauchzehen pellen.

Steinbuttfilets salzen, pfeffern und mit Zitronensaft säuern, abtropfen lassen, trockentupfen, in Paprikamehl wenden, in der Pfanne in Butter von beiden Seiten anbraten.

Perlzwiebeln, Fenchel, Knoblauch, Pilze und Kräuter in die Pfanne zum Steinbutt geben. Im Ofen bei 210 Grad ungefähr 6 Minuten garen, zwischendurch mit dem Bratensaft begießen. Die Kirschtomaten halbieren, würzen und etwa 1 Minute mitgaren.

Die Fischsauce erhitzen, die Schlagsahne unterziehen. Fisch und Gemüse nach dem Garen mit Olivenöl beträufeln.

Den Steinbutt mit den glasierten Gemüsen in einer schwarzen Pfanne servieren oder portionsweise auf Tellern anrichten, mit frischen Kräutern garnieren. Die Sauce getrennt reichen, mit dem Pesto marmorieren.