

Steinbuttfilet mit Saubohnen und Kartoffelsoße

Zutaten für das Chili-Öl (für 4 Personen):

- 80 g (grüner Teil) Lauch
- 4 g frische Chili
- Salz
- Pfeffer
- 8 Tropfen Tabasco
- 200 ml Olivenöl

Die grünen Teile vom Lauch waschen, trocken tupfen und in feine Würfel schneiden. Die Chili waschen, entkernen und fein hacken.

Alle Zutaten zum Öl geben und gut mischen. Kühl aufbewahren. Das Chili-Öl ist 4 Tage haltbar.

Zutaten für die Kartoffelsoße:

- 120 g (z.B. Sorte La Ratte) Kartoffeln
- 100 ml Fischfond
- 50 ml Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 100 g Crème double
- 1 Bio-Limette
- 1 Bio-Zitrone
- 25 g Schnittlauch

Die Kartoffeln kochen, abgießen und pellen. Limette und Zitrone heiß abwaschen und die Schale abreiben. Die Zitrone auspressen. Den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden.

Die Kartoffeln durch ein feines Sieb passieren. Mit einem Schneebesen den Fischfond unterrühren. Die Soße mit Olivenöl aufschlagen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Crème double mit einem Schneebesen mit abgeriebener Limetten- und Zitronenschale, etwas Zitronensaft, etwas Chili-Öl und Schnittlauchröllchen verrühren.

Kurz vor dem Servieren die Crème-double-Mischung mit der warmen Kartoffelsoße verrühren.

Zutaten für das Gemüse:

- 400 g frische Saubohnen
- 50 g Karotten
- 50 g Ingwer
- 50 g Lauch
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Die Kerne aus den Saubohnen-Schoten herauslösen, enthäuten und in Salzwasser circa 5 Minuten garen. Karotten, Ingwer und Lauch putzen, in Streifen schneiden und ebenfalls in Salzwasser garen.

Anschließend das Gemüse in Olivenöl kurz anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zutaten für die Steinbutt-Spieße:

- 600 g (ohne Haut) Steinbuttfilet
- 1 Bio-Orange
- 1 Bio-Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Orange und Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und abreiben.

Das Steinbuttfilet in breite Streifen von je etwa 25 g schneiden. Mit Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer würzen. Die Fischstücke auf Spieße stecken, je 2 Streifen pro Spieß. In schäumender Butter etwa 1 Minute von jeder Seite anbraten.

Anrichten:

- 12 Zweige Dill

Die Fischspieße auf vorgewärmte Teller geben, das Gemüse darüber und um die Spieße herum anrichten. Die Kartoffelsoße angießen und etwas Chili-Öl direkt über den Fisch träufeln. Die Teller mit Dillzweigen garnieren.

Sendung/Quelle: Schleswig-Holstein Magazin

Sendetermin: 30.06.2022

Koch/Köchin: Dirk Luther

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen