






Steinbuttfilets mit Artischocken

 Mittel  40 min  4 Personen

Zutaten

- 8 handfiletierte Portionen Steinbutt à 80 g
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 600 g Tomaten, vollreif
- Olivenöl zum Braten
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 400 ml Fischfond
- 4 Stiele Basilikum
- 2 EL Taggiasca Oliven
- 1 EL kleinste Kapern
- 4 Artischocken
- 4 Stiele Thymian
- 2 EL Butter

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür

Zubereitung

Schritt 01

Für den Tomatensud zunächst Schalotten in Ringe schneiden, Knoblauch grob hacken und Tomaten grob in Stücke schneiden. Schalotten und Knoblauch in 2 Esslöffeln Olivenöl anschwitzen und dann die Tomaten dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Den Fischfond angießen und für 10 Minuten köcheln. Anschließend pürieren und durch ein feines Sieb passieren. Basilikumblätter von den Stielen zupfen. Einige Blätter zur Deko zurückbehalten und den Großteil in feine Streifen schneiden. Die Streifen, die Oliven und Kapern in den Tomatensud geben und warmhalten.

Schritt 02

Von den Artischocken die Stiele abschneiden und mit einem Sägemesser Zweidrittel der Spitze abschneiden. Mit einem kleinem scharfen Messer die äußeren Blätter entfernen und Boden freilegen. Das darin sitzende Heu mit einem Löffel das Stroh herauskratzen und Boden in Tortenstücke schneiden. Artischockenstücke in Olivenöl krossbraten und mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.

Schritt 03

Für den Steinbutt eine Pfanne heiß werden lassen und Öl hinzugeben. Steinbuttfilets würzen und in Olivenöl scharf anbraten. Nach 2-3 Minuten die Butter in die Pfanne geben und die Filets wenden. Butter über die Filets geben und für weitere 2-3 Minuten braten. Tomatensud in tiefe Teller geben und darauf die Steinbuttfilets mit den gerösteten Artischocken anrichten.

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür