



Brand
für Leib & Seele

Monatsmenü

Curry Heilbutt auf Ratatouille mit Thymian Kartoffeln und Weißweinschaum

Zutaten:

Für das Ratatouille

- 125 g Zucchini
- 125 g Aubergine
- 1 kleine Zwiebeln
- je ½ rote und gelbe Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stiel Basilikum
- je 1 ½ Stiele Thymian und Oregano
- ½ Zweig Rosmarin
- 1 ½ EL Olivenöl
- 1 EL Ajvar
- 50 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, geräucherte Paprika

Für die Kartoffeln:

- 6 kleine Kartoffeln
- Öl zum braten
- Salz, Pfeffer und Thymian

Für den Heilbutt

- 300 g Heilbutt
- Curry
- Öl zum braten
- Salz, Pfeffer und Thymian

Für den Weißweinschaum:

- 1 mittlere Zwiebel
- 200 ml Weißwein
- 200 ml Fischfond
- 200 ml Sahne
- Öl zum anschwitzen, Salz und Pfeffer

TasteTrack

Scanne den Code und folge der Schritt-für-Schritt- Anleitung im Video – einfach, lecker, perfekt!



Zubereitung:

Für das Ratatouille

1. Das Gemüse waschen und in gleichmäßige Würfel schneiden
2. Knoblauch fein hacken
3. Alles zusammen mit Olivenöl für ca 5 Minuten anbraten
4. Kräuter, Ajvar und Brühe dazugeben
5. Mit den Gewürzen abschmecken.

Für die Kartoffeln

1. Kartoffeln im Salzwasser mit etwas frischen Thymian, bissfest kochen
2. Kartoffeln halbieren und in Rapsöl beidseitig goldbraun anbraten
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Heilbutt

1. Den Heilbutt in 2 Stücke schneiden und mit Curry, Salz und Pfeffer gut einreiben
2. Mit etwas Öl und Thymian beidseitig für ca. 2 Minuten braten.

Für den Weißweinschaum

1. Zwiebel fein würfeln und mit Rapsöl in einer Pfanne glasig dünsten
2. Mit Weißwein ablöschen und zur Hälfte einreduzieren
3. Den Fischfond dazugeben und zur Hälfte einreduzieren lassen
4. Sahne dazugeben und mixen.
5. Mit Salz, weißem Pfeffer und etwas Zitrone, abschmecken.
6. Vor dem servieren mit einem Mixstab aufschäumen.

