STEINBUTTFILET MIT ÄPFELN UND ENDIVIENSALAT

Categoria: Hauptgänge **Tempo di preparazione:** 35 Minuten **Difficoltà:** medio

Ingredienti per 4

- 500 g Steinbutt
- 1 ½ l Wasser
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- 1 Staudensellerie
- Ein paar Blätter Basilikum und frische Petersilie
- 40 g italienisches 00-Mehl oder Weizenmehl Typ 405
- Natives Olivenöl extra nach Geschmack
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Äpfel
- 1 Esslöffel Calvados (oder anderer Apfelweinbrand)
- 2 Köpfe Endiviensalat
- Salz, zum Abschmecken
- Pfeffer, nach Geschmack
- Ein paar frische Minzblätter für die Garnitur

Ein Gericht, das Fisch mit Obst und Gemüse kombiniert. Perfekt für alle, die gerne mit neuen Geschmacksrichtungen experimentieren – sie werden sicher nicht enttäuscht.

Schwierigkeitsgrad: **mittel**
Kosten: **mittel**
Zubereitungszeit: **35 Minuten**
Portionen: **4**

Zubereitung

Den Steinbutt säubern und zu 4 Filets schneiden.

Für den Fischfond 1,5 Liter Wasser, die Steinbuttreste, 1 Karotte, 1 in Stücke geschnittene Zwiebel, 1 Selleriestange, einige Basilikumblätter und Petersilie in einen Topf geben und etwa eine Stunde lang kochen lassen, dabei das Wasser um mindestens ein Drittel reduzieren.

Die Filets in Mehl wenden und in einer Pfanne mit einem halben Glas Olivenöl und zwei Knoblauchzehen anbraten, sodass sie von beiden Seiten goldbraun werden; 2 in Scheiben mit einer Dicke von einem halben Zentimeter geschnittene Äpfel hinzufüge; mit einem Löffel Calvados benetzen und flambieren.

Ein Glas Fischbrühe hinzufügen und etwa 5 Minuten köcheln lassen.

Den Endiviensalat breite Fäden schneiden und zusammen mit ein paar dünnen Scheiben des restlichen Apfels 5 Minuten bei 180 °C mit etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer im Ofen rösten.

Auf jeden Servierteller ein Steinbuttfilet legen und die Äpfel darauf verteilen.

Den restlichen Fischfond dazugeben und mit dem Chicorée und den Bratäpfeln garnieren. Guten Appetit!