

Frisch gekocht
Dienstag, 2. August 2016



Rezept von Konstantin Filippou

Steinbutt an der Gräte mit Huhn

1 Stunde 45 Minuten/aufwendig



Zutaten für 4 Personen

1 1/2 kg Steinbutt (in 4 dicke Stücke geteilt), 125 ml Olivenöl, 30 g Butter, 1 Prise Maldonsalz, 4 Knoblauchzehen (halbiert), 4 Thymianzweige, 5 Rosmarinzweige, 2 Lorbeerblätter, 2 EL Mehl.

Für das Huhn:

4 Freiland-Hühnerkeulen, 100 ml Pflanzenöl, 35 g Butter, 100 g Karotten (grob gehackt), 90 g Zwiebel (grob gehackt), 2 Schalotten (gehackt), 4 Stangen Sellerie (grob gehackt), 1 TL Thymianblätter, 4 Rosmarinzweige, 5 Knoblauchzehen (halbiert), 250 ml Wermut (Noilly Prat), Saft von 1 Zitrone, 1/2 Liter Hühnersuppe, 2 EL Petersilie (gehackt), Salz, Pfeffer, 50ml Olivenöl.

Außerdem: Baguette, Koriander, Thymian, Olivenöl

Zubereitung

Für die Zubereitung des Huhnes Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die gesalzenen, halbierten Keulen einlegen. Gemeinsam mit Salz, Pfeffer, Thymian, Rosmarin und Knoblauch anbraten, sodass die Aromen in das Fleisch einziehen können. Butter hinzufügen und bei mittlerer Hitze in 8 bis 10 Minuten auf allen Seiten goldgelb anbraten - die Haut sollte knusprig sein. Mit Wermut ablöschen, Olivenöl hinzugeben, mit Hühnersuppe aufgießen und köcheln lassen.

In einer zweiten Pfanne Karotten, Sellerie, Zwiebel, Schalotten, Petersilie anrösten und zu den Huhnerteilen hinzugeben. Zitronensaft dazu und einkochen lassen.

Den Steinbutt vorbereiten: Kopf, Schwanzflosse und Steinbuttketten entfernen und in etwa gleich große Teile wie das Huhn schneiden, die Gräten werden mitgeschnitten. In etwas Mehl wenden. In die nun leere Gemüsepfanne Olivenöl gießen, Meersalz, Knoblauch, Thymian, Lorbeer und Rosmarin einstreuen und den mehlierten Steinbutt darin anbraten. Etwas Butter hinzufügen und bei mittlerer Hitze ca. 10min anbraten, immer wieder Wenden. Inzwischen das Huhn aus der Pfanne nehmen, das Fleisch von den Knochen lösen und wieder in die Soße legen.

Den Fisch nochmals mit dem Bratöl übergießen, den gesamten Pfanneninhalt zum Huhn dazu geben und alles 7-8min köcheln lassen. Der Fisch ist fertig, wenn sich das Filet etwas von der Gräte hebt.

Als Beilage die Enden des Baguettes abschneiden, den Mittelteil halbieren und die der Länge nach aufschneiden. Mit Olivenöl, Koriander, Thymian bestreichen und in der Steinbuttpfanne mit Olivenöl anbraten. Gemeinsam mit dem Eintopf servieren, eventuell etwas Koriander darüber streuen.