

Steinbuttfilet unter Fenchelsaatkruste mit Zitronenthymian

4 PERSONEN

- 600 g Steinbuttfilets
- 1 Limette (der Saft)
- Meersalz
- 1 El Olivenöl
- 8 Scheiben Toast,
entrindet
- 100 g Butter
- 1 El Fenchelsaat
- 8 Zweige Zitronen-
thymian, die Blätter
abgezupft
- schwarzer Pfeffer aus
der Mühle

Steinbuttfilets mit Limettensaft beträufeln und etwas Meersalz aufstreuen. Auf ein mit Olivenöl bepinseltes Ofenblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 80 °C ca. 30 Min. sanft garen lassen.

In der Zwischenzeit Toast mit Butter in einer Küchenmaschine pürieren. Fenchelsaat in einer Pfanne ohne Öl leicht anrösten und anschließend in einem Mörser zerstoßen. Fenchelsaat und Zitronenthymianblätter zur Butter in die Küchenmaschine geben, mit Pfeffer und Meersalz würzen und alles einmal kurz durchmischen. Dann mit Hilfe einer Klarsichtfolie zu einer Rolle formen.

Kurz kalt stellen. Scheiben von der Rolle abschneiden und auf den Steinbutt legen. Fisch mit dem Belag unter dem Grill im Backofen ca. 5-10 Min. überbacken. Die Oberfläche soll etwas knusprig sein. Zu einem leichten, geschmorten Tomatengemüse servieren.

FENCHELSAAT *Mancher kennt Fenchelsaat nur als Grundlage für Baby-Tees, doch damit werden die leicht süßlich und recht intensiv schmeckenden Körner in ihrer Vielseitigkeit verkannt: Als Würz- zutat vor allem bei Fisch- und Lammgerichten, aber auch bei Pilzen, vermitteln sie typisch mediterrane Geschmackserlebnisse.*