

Steinbutt mit Tomaten

4 Portionen:

1 Steinbutt, küchenfertig
200g Butter (oder auch ein gutes Olivenöl)
1 kg Strauchtomaten
3 – 4 Thymianzweige
1 EL Fenchelsaat (oder Fencheltee)
2 – 3 Knoblauchzehen
1 unbehandelte Zitrone (Bio)
½ Bund glatte Petersilie

- Den Steinbutt auf jeder Seite an der Gräte einschneiden, kalt abwaschen und trockentupfen. Auf ein Backblech legen, 40 g Butterflocken (oder Olivenöl) darauf verteilen. Tomaten halbieren und um den Fisch legen.
- Thymianblättchen und Fenchelsaat grob hacken und über die Tomaten streuen. Salzen pfeffern und 60 g Butterflocken (oder Olivenöl) darauf verteilen.
- Im vorgeheiztem Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unter 35 – 40 Minuten garen.
- Inzwischen Knoblauchzehen pellen und fein würfeln. Zitronenschale abreiben, 2 EL Saft auspressen. Petersilie grob hacken. Kurz vor dem Servieren die übrige Butter oder das Olivenöl erhitzen (Butter leicht anbräunen), Petersilie, Knoblauch, Zitronensaft und –schale dazugeben, salzen. Fisch und die Tomaten damit beträufeln.

Tipp:

Den Steinbutt kann man auch sehr gut auf dem Grill in Alufolien garen. Das geht etwas fixer (ca. 10 - 12 Minuten von jeder Seite).

Dazu trinkt man einen frischen trockenen Riesling, wie z.B. „Frühlingserwachen“ von unserem Winzer Allendorf aus dem Rheingau.