



Fisch Mixed Grill mit Kräutertomate und Sc. Bearnaise

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 30m
- **Zubereitungszeit:** 30m
- **Fertig in** 60m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '60', 'cook_time' : '30m', 'prep_time' : '30m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

„Frischer Fisch satt“, unverfälscht wie an der Küste!

Zutaten

- Für das Fisch Mixed Grill:
- 250 g taufrisches Seezungen, Limandes oder Schollenfilet
- 250 g Steinbuttfilet oder Heilbuttfilet
- 250 g frisches Lachsfilet
- 4 "Tiger Prawns"
- Butter und Oliven Öl zum Braten
- 1 Zitrone
- Etwas Weizenmehl
- 4/2 Fleischtomaten
- Für die Sc. Bearnaise:
- 4 Eigelbe
- 3 El Estragon Essig
- 250 g Butter
- Jeweils 1 El frische, gehackte Kräuter wie:
- Petersilie, Schnittlauch, Dill, Kerbel, Estragon nach Marktlage

Zubereitungsart

Schritt1

Vorbemerkung:

Schritt2

Die Sc. Bearnaise können Sie sich auch erleichtern und ein gutes „Fertig Produkt“ verwenden, das erfahrungsgemäß mit viel Butter aufgeschlagen wird.

Schritt3

Schritt4

Der Ansatz für eine hausgemachte Sc. Bearnaise::

Schritt5

250 g Butter klären, soll heißen: Die Butter zur "Nussbutter" erhitzen, um die enthaltene Molke "heraus zu kochen".

Schritt6

Die Eigelbe mit Salz, Pfeffer und 3 Esslöffel Estragonessig versetzen und auf einem heißen Wasserbad intensiv, cremig aufschlagen.

Schritt7

(Um eine stabile Basis für die geklärten Butter herzustellen)

Schritt8

Nunmehr die noch heiße Butter unter ständigem Rühren tropfenweise, später dann in größeren Mengen, dazu geben.

Schritt9

Die Soße darf nicht überfetten und glänzen, zwischendurch ev. einige Tropfen Wasser unterrühren.

Schritt10

Mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer nach schmecken, die gehackten Kräuter dazu geben.

Schritt11

Die Fleischtomaten.

Schritt12

Halbieren, Blüte ausstechen und auf ein Blech oder feuerfeste Platte setzen. Die Schnittstelle salzen und pfeffern und mit den gehackten Kräutern und etwas Panierbrot bestreuen.

Schritt13

Einige Butterflöckchen darauf geben, bei 180 °C ca.5 -6 min. im Backofen überbacken, nicht zerfallen lassen.

Schritt14

Die Fische:

Schritt15

Den Fisch unter fließendem Wasser waschen und portionieren, mit Küchencrepe trocken tupfen.

Schritt16

Die Tiger Prawns schälen und den kleinen, schwarzen Darm auf der Rückenseite entfernen.

Schritt17

(Die Rückenseite in der ganzen Länge einschneidet; dann kann man den Darm leicht herausziehen)

Schritt18

Alles mit frisch gemahlenem Pfeffer, Meersalz und Zitronensaft würzen.

Schritt19

Die Zubereitung:

Schritt20

Die Fische mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen, leicht mehlen. Von jeder Seite 2 - 3 min. appetitlich braun in Olivenöl und Butter braten.

Schritt21

Die Prawns salzen und pfeffern und 1 Minute von jeder Seite braten, Farbe nehmen lassen.

Schritt22

Die Pfanne zurückziehen und in der noch heißen Pfanne ca. 2 min. durchziehen lassen.

Schritt23

Anrichtevorschlag:

Schritt24

Dazu passt ein jahreszeitlicher frischer Salat, aber auch Blattspinat, Ratatouille, kleines Buttergemüse und frische Kräuterkartoffeln;

Schritt25

sowie ein Glas kühler Weißburgunder.

Schritt26

Schritt27

Schritt28

Rezeptart: Fischzubereitungen für den Grill, Warme Fischgerichte **Tags:** einfach, stimmig, unverfälscht, wie an der küste

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/fisch-mixed-grill-mit-kraeutertomate-und-sc-bearnaise/>