

Einige Rezeptideen für Halibut

Wissenswertes zu unserem Halibut

Der gefrorene Fisch sollte schonend (z.B. über Nacht) im Kühlschrank aufgetaut werden.

Der Halibut ist ein sehr fettarmer Fisch mit mittelfestem bis festem weissem Fleisch. Er ist ein Wildfisch mit vielen wertvollen Inhaltsstoffen für unsere Gesundheit. Das Aroma des Fleisches ist sehr zart und erinnert fast ein bisschen an Hummer oder Lobster.

Das edle Fleisch verträgt Fett in jeglicher Form um das Aroma des Fisches hervor zu bringen. Salz und Pfeffer reichen zum Würzen aus, können nach eigenem Geschmack mit Kräutern unterstützt werden – ACHTUNG nicht zu viele und zu aromatische Kräuter verwenden, um das Eigenaroma des Fisches nicht «zu erschlagen».

Halibut gegrillt

Halibut mit Salz, Pfeffer und evtl. Kräutern nach Belieben würzen. Dann Olivenöl drüber träufeln und ab damit auf den Grill (Grillgitter auch etwas einölen oder den Fisch in Fischgitter legen, damit er nicht anklebt) . Auf Hautseite ca. 6-8 Min. grillen, wenden und ca, 5-7 Min. weitergrillen.

ACHTUNG: Der Fisch hat wenig Fett. Falls man also zu lange grillt, könnte der Halibut trocken werden, was schade ist für den feinaromatischen Fisch mit festem Fleisch.

Dazu passt eine feine **Kräuterbutter**, evtl. mit einem Hauch Knoblauch (Butter mit frischen gehackten Kräutern nach eigenem Geschmack, etwas Salz und evtl. wenig gepresster Knoblauch mischen und mind. ½ Stunde ruhen lassen) und einige Tropfen Zitrone.

Beilagen passen fast alle, je nach Gusto. Gemüse vom Grill und ein feiner Reis, Risotto oder Kartoffelschnitze sind himmlisch dazu.

Halibut gebraten

Halibut mit Salz und Pfeffer würzen. 3-4 Minuten in Butter oder Olivenöl in Bratpfanne auf Hautseite braten, dann wenden und 2-3 Minuten weiterbraten. Pfanne vom Herd nehmen, Deckel drauf und 5 Minuten ziehen lassen.

Dazu passen die gleichen Beilagen wie beim gegrillten Halibut.

Falls Teigwaren/Weissreis gewählt werden, macht eine **Kräuter-Weisswein-Sauce** dem Halibut Ehre (Den Fisch nach dem Braten im Ofen bei 70 Grad Celsius warm stellen. 1 EL Weismehl ins Fett der Bratpfanne geben und anrösten. Dann mit ½ -1dl Weisswein ablöschen und 1dl Wasser sowie gehackte frische Kräuter

wie Dill, Peterli oder auch wenig Thymian oder Majoran dazu geben. Auf kleiner Flamme kurz köcheln und zum Schluss ½-1dl Rahm zugeben. Mit Pfeffer und falls nötig etwas Salz abschmecken. Die Sauce reicht für 4 Personen

Ebenfalls klassisch ist eine **Kruste aus in Butter geröstetem Paniermehl**. Dazu pro Person 20-30 g Butter in Bratpfanne schmelzen, 1 TL Paniermehl darin golden rösten und vor dem Servieren über den Fisch (Fleischseite) geben.

Halibut auf Lauchbett pochiert

Pro Person 150-200g Lauch rüsten und in halbe 1cm breite Ringe schneiden. Kurz mit etwas Oel anrösten und mit Gemüsebouillon ablöschen. 20 Minuten köcheln. Dann Halibut mit Hautseite nach oben auf das Gemüsebett legen und zugedeckt weitere 15 Minuten köcheln lassen. Wer möchte, kann dem Lauch zum Schluss einen Schuss Rahm, Cremefraiche oder Butter zufügen.

Dazu passen Bratkartoffeln, aber auch Reis oder Risotto.

Halibut mit Gemüse und Kartoffelscheiben im Ofen gebacken

Backblech mit Olivenöl bestreichen.

Festkochende Kartoffeln in Schnitze schneiden, mit Olivenöl bepinseln, salzen und 10 Minuten bei 180 Grad Celsius auf 1/3 Backblech verteilt backen.

Mediterranes Gemüse wie Zucchetti-Tranchen, Peperoni-Schnitze, Zwiebeln und Tomaten halbiert, ebenfalls auf 1/3 Backblech zugeben, mit mediterranen Kräutern, Salz und Pfeffer würzen, etwas Olivenöl drauf träufeln und alles 10 Minuten bei 180 Grad Celsius backen.

Halibut mit Olivenöl bepinseln (beide Seiten), mit Salz und Pfeffer würzen und mit Hautseite nach unten auf das restliche 1/3 Backblech legen. Alles zusammen weitere 15 Minuten bei 180 Grad Celsius backen.

Wir wünschen Guten Appetit beim Genuss des feinen Halibut aus Kanada 😊