

Hecht auf Thymian-Kartoffelsauce mit kandierten Rispen-Cherrytomaten

Für 4 Personen

Zutaten

Rispen-

Cherrytomaten:

400 – 500 g	Rispen- Cherrytomaten
1	Knoblauchzehe
1	Rosmarinzweig
3 EL	Puderzucker
3 EL	HOLL-Rapsöl
etwas	grobkörniges Salz

Sauce:

1	mehligkochende Kartoffel (80 – 100 g)
1	kleines Rüebli
2 ½ dl	Gemüsebouillon gluten- und laktosefrei
1	kleines Lorbeerblatt
½	Knoblauchzehe
½ Bund	Thymian
2 EL	Rahm laktosefrei
etwas	Salz und Pfeffer
etwas	mildes Chilipulver

Fisch:

600 g	Hecht (ohne Haut)
½ Bund	Thymian
1 EL	HOLL-Rapsöl
etwas	Salz und Pfeffer

Zubereitung

Den Backofen auf 100° C vorheizen. Den Knoblauch schälen und klein würfeln. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln, die Nadeln abstreifen und grob hacken. Die Rispen-Cherrytomaten mit Knoblauch und Rosmarin bestreuen, mit dem Puderzucker bestäuben und mit dem Öl beträufeln, mit Salz bestreuen. Die Rispen-Cherrytomaten im heißen Ofen (Mitte, Umluft 90° C) ca. 30 - 60 Minuten kandieren.

Die Kartoffeln und Rüebli schälen, in ½ cm grosse Würfelchen schneiden. Bouillon erhitzen, Kartoffeln und Rüebli mit dem Lorbeerblatt und Knoblauch



Hecht auf Thymian-Kartoffelsauce mit kandierten Rispen-Cherrytomaten

begeben und 10 Minuten weichköcheln. Lorbeerblatt wieder entfernen. Gemüse in der Bouillon fein pürieren, Rahm langsam einrühren. Thymian rüsten und fein hacken, die Hälfte des Thymians der Sauce begeben. Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken.

Die Fischfilets mit einem Küchenpapier abtrocknen, in Medaillons schneiden, die Fische im restlichen Thymian wenden. Das Öl in der Pfanne erhitzen und die Filets auf beiden Seiten bei mittlerer Hitze je 2 - 4 Minuten braten. Die Filets aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Kartoffelsauce auf den vorgewärmten Teller verteilen, den Hecht darauf legen und mit den kandierten Rispfen-Cherrytomaten servieren.