



## HAUPTGANG

# HECHT AUF THYMIAN-KARTOFFELSAUCE



★★★★★ (66)

CA. 1H  
FÜR 4 PERSONEN

## ZUTATEN

### Cherry-Rispentomaten

- 500 g** Cherry-Rispentomaten
- 1** Knoblauchzehe
- 1** Rosmarinzweig
- 3 EL** Puderzucker
- 3 EL** HOLL-Rapsöl
- etwas** grobkörniges Salz

### Sauce

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

### Fisch

- 600 g** Hecht (ohne Haut)
- 2 Zweige** Thymian
- 1 EL** HOLL-Rapsöl
- Salz & Pfeffer

## ZUBEREITUNG

- 1** 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, mit dem Öl beträufeln und mit Salz bestreuen. Die Rispen-Cherrytomaten im heissen Ofen (Mitte, Umluft 90 °C) ca. 30 bis 60 Minuten kandieren.
- 2** Die Kartoffeln und Rübli schälen und in Würfel von 0,5 cm schneiden. Bouillon erhitzen, Kartoffeln und Rübli mit dem Lorbeerblatt und Knoblauch 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.
- 3** Die Fischfilets mit einem Küchenpapier abtrocknen, in Medaillons schneiden und im restlichen Thymian wenden. Das Öl in der Pfanne erhitzen und die Filets auf beiden Seiten bei mittlerer Hitze je 2 bis 4 Minuten braten. Die Filets aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4** Die Kartoffelsauce auf den vorgewärmten Tellern verteilen, den Hecht darauf legen und mit den kandierten Rispen-Cherrytomaten servieren.