



**Frankfurter Straße 4
35091 Cölbe-Bernsdorf**

**Tel: (06421) 304100
Fax: (06421) 304101
Email: info@lachs-und-lotte.de**

www.lachs-und-lotte.de

Rezept des Monats

Oktober 2007

Weißer Heilbutt mit Kapern, Sardellen und Rosmarin **Sizilianisches Rezept frei nach Jamie Oliver**

Für 4 Personen

4 Heilbuttsteaks à 250 gr.
50 – 70 gr. eingelegte Kapern
8 Sardellenfilets (in Öl oder gesalzene wässern!)
2 unbehandelte Zitronen, in sehr dünne Scheiben geschnitten
2 Zweige Rosmarin
Gutes Olivenöl, Salz und schwarzer Pfeffer, evtl. etwas Weißwein

Die Rosmarinblätter zerstoßen oder fein hacken, mit ca. 6 EL Olivenöl vermischen. Den Fisch mit der Hälfte des Öls beidseitig bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen und in eine geölte Form oder aufs Blech geben. Die Zitronenscheiben auf dem Fisch verteilen, die Kapern darüber streuen und je 2 Sardellen aufsetzen. Mit dem restlichen Öl beträufeln und bei 200° ca. 20 Minuten backen. Nach der Hälfte der Zeit nach Geschmack einen Spritzer Weißwein drüber geben. Den Fisch mit dem Sud servieren. Dazu passen Ofenkartoffeln und Salat.

Tipp: geht natürlich auch mit Steinbutt, aber auch mit Steinbeißerfilets und Schwertfisch