

Heilbutt und mit Bulgur gefüllte Pepperonata

Zutaten für 4 Personen

ca. 800 g Heilbuttfilet
250 ml Geflügelbrühe
250 g Bulgur (oder Couscous)
1 Msp. Kreuzkümmel (gemahlen)
4 Tomatenfilets (abgezogen und in Würfel geschnitten)
1 Msp. Cayennepfeffer
8 rote Spitzpaprika (ausgehöhlt)
100 g Pfifferlinge
100 g dicke Bohnen
Rosmarin, Thymian
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer, Olivenöl

Die Geflügelbrühe zum Kochen bringen, mit Salz und Pfeffer würzen, Bulgur dazugeben und für ca. 10 Minuten abgedeckt quellen lassen.

Anschließend mit Kreuzkümmel, Tomatenwürfeln und Cayennepfeffer abschmecken und die Masse in die ausgehöhlten Spitzpaprika füllen. Die gefüllten Paprika im Ofen zusammen mit Rosmarin und Thymian langsam schmoren.

Den Heilbutt mit Salz würzen und von beiden Seiten für ca. 3 Minuten braten. Anschließend etwas Butter dazugeben und mit dem Bratensaft übergießen.

Je 2 Spitzpaprika auf Tellern anrichten. Die dicken Bohnen und Pfifferlinge in Butter sautieren und zusammen mit dem Heilbutt ebenfalls anrichten und servieren.

Weintipp: Dazu passt ein fruchtiger, vollmundiger Sauvignon blanc oder ein argentinischer Torrontès.

Aus unserem Sortiment:
Sauvignon blanc, Gran Castillo, Valencia
Torrontès Crios, Susana Balbo