



EGLIFILETS LOË AN BÄRLAUCHBUTTER-SAUCE

ZUTATEN

- 800 g frische Eglifilets LOË, LE NATURE mit Haut
- 100 g Butter
- 200 g Cherrytomaten
- 2-3 ganze Knoblauchzehen, ungeschält
- Einige Zweige Gewürzkräuter (oder Herbes de Provence)
- 1 Bund Bärlauchblätter
- 6 EL Olivenöl extra vergine SOLER Romero Bio Oliviers&Co
- 350 g festkochende Kartoffeln
- 2 Schalotten
- 120 ml trockener Weisswein
- Salz
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

Die Eglifilets auf Küchenpapier legen, salzen und pfeffern. Beiseitestellen.

Die Kartoffeln waschen und bürsten, bis sie schön sauber sind. Wie eine Zitrone in 8-tel Stücke schneiden. Mit etwas Olivenöl extra vergine, gehackten Kräutern, Salz und Pfeffer in einer Gratinform verteilen. 35 min im Ofen bei 160° backen. Von Zeit zu Zeit durchmischen, damit sie nicht austrocknen.

Die Cherrytomaten mit der Schere in kleine Sträusschen schneiden und sie mit dem Olivenöl extra vergine, dem zerdrückten ungeschälten Knoblauch, den Gewürzkräutern und 40 g Bärlauch in ein Pfännchen geben, leicht salzen und sie auf kleinstem Feuer etwas anziehen lassen. Schalotten schälen und fein hacken, 20 g Bärlauch hacken, beiseitestellen.

Etwas Butter in einem Pfännchen aufschäumen lassen und die Schalotten anschwitzen, ohne dass sie braun werden. Den gehackten Bärlauch beifügen und rasch mit Weisswein ablöschen.

Kurz aufkochen und etwas abdampfen lassen, Hitze zurückstellen. Achtung: Die verbleibende Mischung muss sehr heiss sein, darf aber nicht mehr kochen! Nach und nach 80 g Butter in Stücken beifügen und energisch mit dem Schneebesen schlagen (wie für eine Mayonnaise). Nach Geschmack würzen.

In einer grossen beschichteten Bratpfanne ein nussgrosses Stück Butter und einen Spritzer Olivenöl erhitzen. Wenn die Butter schön heiss ist, die Eglifilets mit der Hautseite nach unten hineinlegen. Beidseitig 2-3 min braten.

Tipps & Tricks

Etwas Sahne beifügen, damit die Buttersauce besser bindet und sämiger wird. Für die Dekoration einige Bärlauchblätter mit Öl bepinseln und im Ofen 30 min bei 160° backen (mit den Kartoffeln). Die Bärlauchknospen können ebenfalls verwendet werden. Dazu gibt man sie in ein Caramel, das mit etwas Weisswein aufgelöst wurde. Das verleiht dem Gericht einen angenehmen Geschmack und eine knusprige Note.

