

Ganzer Steinbutt vom Grill oder aus dem Backofen mit gebratenem Blumenkohl, Reis und Estragonsosse

Zutaten:

Ein ganzer Steinbutt
(rechnen Sie pro Person ca. 300 gr)
Pfeffer
Salz
Olivenöl

Und so wird's gemacht:

Steinbutt waschen, dann die Flossen ringsherum mit einer Schere abschneiden.
Mit Pfeffer, Salz und Olivenöl einreiben, im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad je nach Größe 30 - 60 Minuten garen.
Auf dem Grill mit indirekter Hitze etwa 25 - 50 Minuten grillen.
Am besten keine anderen Gewürze verwenden, da der Steinbutt einen wunderbaren Eigengeschmack hat.

Den Blumenkohl in kleine Stücke schneiden und in heißem Olivenöl anbraten. Mit Pfeffer und Salz würzen und mit ein wenig Balsamico abschmecken. Mit frischer Petersilie servieren.
Den Reis nach Kochanleitung (je nach Sorte) kochen.

1/2 l Sahne mit getrocknetem Estragon und einem Schuß Weißwein erhitzen und ca. 3 Minuten köcheln lassen.
Sosse absieben, abschmecken.
Dazu passt auch jede andere Sahnesosse.

Guten Appetit!



**POPPS
DINNER**

KOCHEN IST MEINE LEIDENSCHAFT!

Koch- und Partyservice
POPPS DINNER

Jürgen Popp

Förichstraße 3
71296 Heimheim

Fon 07033 / 34314
(abends oder Anrufbeantworter)

Mobil 0171 / 5734623

Mail
jcpopp02@online.de

Internet
www.poppsdinner.de

Koch- und Partyservice für
- Vereinsfeierlichkeiten -
- Geschäftsessen -
- Familienfeste -