

Steinbeißerfilet im Gemüsebett

– Pankreasdiät –

2 Pfd. Steinbeißerfilet
1 Pfd. braune Champignons
½ Pfd. Möhren
½ Pfd. Petersilienwurzel
½ Pfd. Schalotten
½ Pfd Knollensellerie
1Pfd. gekochte Kastanien
10 Knoblauchzehen
½ Bd. Thymian
¼ l Fischfonds
¼ l Weißwein
Salz
frische weiße Pfefferkörner

Gemüse würfeln, Pilze vierteln, Schalotten nur schälen und ganz lassen, ebenso 2 Knoblauchzehen. Mit 400 g Kastanien und Thymian mischen, in eine feuerfeste Form geben und ca. ½ Std. bei 180° backen. Pfeffer mörsern und zur Hälfte über den Fisch streuen, salzen und auf das Gemüse legen; weitere 30 min backen. Währenddessen Fischfonds mit Wein aufkochen und leicht reduzieren, restliche 100 g Kastanien und die beiden ganzen Knoblauchzehen damit pürieren, abschmecken; in vier Tellern einen Spiegel Sauce angießen, Gemüse und Fisch drauf anrichten, mit frischen Thymianzweigen und Apfelsinenscheibe garnieren; restliche Sauce getrennt dazu reichen.