

Ovnbagt helleflynder med karrycreme grønsager

150 gr. Helleflynder pr. person

1 limefrugt

1 stk. løg

2 fed hvidløg

2 kviste timian

salt – peber

1 dl. hvidvin

1 dl. hønsefond

1 squash

1 stk gul peberfrugt

1 stk rød peberfrugt

1 porre

3 gulerødder

Sauce:

1 skalotteløg

3 spsk. Vinedikke

1-2 spsk. Karry

4 dl. hønsefond

2 dl. creme fraiche 38%

krydderurt

olie – salt – peber

Rens fisken og skær den ud i portionsstykker. Rens og hak løgene fint. Kog hvidvin, hønsefond og limesaft op og kom timianblade i. Læg fisken i et ildfast fad, hæld væden over. Ved servering sættes fisken i ovnen ved 180o i 6-8 min. Fisken skal virke fast.

Grønsager:

Rens alle grønsagerne og skær dem i lange tynde strimler. Grønsagerne blancheres i vand med salt, kommes op i koldt vand og lægges på køkkenrulle.

Sauce:

Det pillede løg hakkes fint, sauteres i olie og karry tilsættes. Tilsæt vinedikke som koges væk. Hønsefond tilsættes og koges ned. Inden servering vendes creme fraiche i, og der smages til med salt og peber. Del saucen i to gryder. Den ene lunes og grønsagerne vendes i. Den anden lunes og krydderurterne vendes i.