

Sesam-Heilbutt-Filet an Limetten-Pfefferminz-Vinaigrette

Für 2 Personen

2 Heilbuttfilets, a 150 g	250 g Kartoffeln, fest	1 Schalotte
250 g Erbsen, grün, frisch	1 Limette, unbehandelt	250 g Mehl
1 Ei	30 g Butter	50 g Butterschmalz
2 EL Sesam, weiß	2 EL Sesam, schwarz	50 ml Gemüsefond
2 EL Milch	1 Bund Petersilie	1 Zweig Pfefferminze, frisch
4 EL Olivenöl	Zucker	Meersalz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Fischfilets waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Filets mit den Sesamsamen bestreuen und anschließend 15 Minuten in den Ofen geben. Für das Erbsenpüree die Schalotte abziehen, klein schneiden und in einem Topf in zwei Esslöffel Olivenöl anschwitzen. Die Limette halbieren, auspressen und die Hälfte des Limettensaftes zu den Schalotten geben. Die Erbsen und den Gemüsefond hinzugeben und fünf Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Für die Garnitur zwei Esslöffel entnehmen. Die restlichen Erbsen mit dem Gemüsefond pürieren, durch ein fein löchriges Sieb streichen und zugedeckt warm stellen. Die Pfefferminzblätter abzupfen, drei Blätter fein hacken und mit dem restlichen Limettensaft, etwas Zucker und dem restlichen Olivenöl vermischen. Die Vinaigrette mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Kartoffelplätzchen die Kartoffeln schälen und in einem Topf 20 Minuten kochen. Die warmen Kartoffeln mit der Butter, dem Ei, der Milch und dem Mehl vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilienblätter abzupfen, klein hacken und dazugeben. Das Ganze mit einem Kartoffelstampfer zu einem Teig verarbeiten. Den Teig ausrollen, Plätzchen ausstechen und mit Butterschmalz ausbacken. Die Fischfilets mit dem Erbsenpüree auf Tellern anrichten und mit den restlichen Erbsen und den restlichen Pfefferminzblättern garnieren. Die Fischfilets mit der Vinaigrette beträufeln und die Kartoffelplätzchen beilegen.

Hartwig Bielfeldt am 26. Oktober 2009