

Heilbutt-Filet im Wirsing-Blatt mit Kerbel-Soße

Für 2 Personen

3 Heilbuttfilets	125 g Wild- und Basmatireis	1 Wirsing
1 Karotte, groß	1 Schalotte	1 unbehandelte Zitrone
6 Zweige Kerbel	1 Ei	260 ml Schlagsahne
20 g Butter	125 ml Weißwein, trocken	200 ml Geflügelfond
Pfeffer, weiß	Salz	

Einen Kochtopf mit Dampfeinsatz und Salzwasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Die Heilbuttfilets waschen, trocken tupfen, salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln. Ein Heilbuttfilet halbieren und die Hälfte in Würfel schneiden. Die Fischwürfel ins Gefrierfach geben und anfrieren lassen. 125 Milliliter Schlagsahne ins Kühlfach geben. Die äußeren Blätter des Wirsings abtrennen und beiseite stellen. Den Strunk entfernen und die Hälfte des Wirsings fein zerkleinern. Die Karotte von den Enden befreien, schälen, in sehr feine Würfel schneiden und für fünf Minuten im Dampfeinsatz blanchieren. Nach zwei Minuten den zerkleinerten Wirsing hinzugeben und die restlichen drei Minuten mit blanchieren. Anschließend das Gemüse im Eiswasser abschrecken, abtropfen und abkühlen lassen. Die Wirsingblätter für drei Minuten im Dampfeinsatz blanchieren, anschließend ebenfalls im Eiswasser abschrecken, abtropfen, trocken tupfen und die Blattrippen fein schneiden. Die angefrorenen Fischfiletwürfel aus dem Gefrierfach nehmen und pürieren, die gekühlte Sahne nach und nach zugeben, salzen und pfeffern. Die Fischfarce mit den blanchierten Möhrenwürfeln und dem zerkleinerten blanchierten Wirsing mischen. Die Fisch-Gemüse-Farce passieren und kalt stellen. Die blanchierten Wirsingblätter platt klopfen und mit der Fisch-Gemüse-Farce bestreichen. Die beiden Heilbuttfilets darauf geben, das Ganze zu Päckchen formen und dabei die Ränder mit Farce verkleben. Das Ganze kühl stellen. Den Reis in Salzwasser 15 Minuten gar kochen. Die Schalotte abziehen und klein würfeln. Zwei Kerbelzweige zupfen. Zwei Kerbelzweige mit der Schalotte in etwas Butter anschwitzen. Das Ganze mit dem Weißwein und dem Geflügelfond ablöschen und auf ein Viertel reduzieren lassen. Die restliche Sahne hinzugeben, die Soße einkochen lassen und anschließend durch ein Sieb passieren. Das Ei trennen und die Soße mit dem Eigelb binden. Die gekühlten Fischpäckchen acht Minuten im heißen Dampf garen. Die restliche Butter mit den gezupften Kerbelblättern in die Soße geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Heilbuttfilet im Wirsingblatt mit dem Reis und der Kerbelsoße auf Tellern anrichten und mit den restlichen Kerbelzweigen garnieren.

Karola Vosen am 03. Mai 2010