

Heilbutt-Saltimbocca mit Spitzkohl-Salat

Für 2 Personen

300 g Heilbuttfilet	6 Scheiben Pancetta	1 Spitzkohl
6 Salbeiblätter	1 TL Kümmelsaat	150 ml Tomatensaft
1 unbehandelte Zitrone	Olivenöl	Zucker
Salz	schwarzer Pfeffer	

Das Heilbuttfilet waschen, trocken tupfen und mit je zwei Schnitten in kleine Medaillons schneiden. Mit dem ersten Schnitt dabei nicht ganz durchschneiden, sodass die Medaillons aufgeklappt werden können. Die Medaillons aufklappen und mit je einer Scheibe Pancetta und einem Salbeiblatt belegen und anschließend wieder zusammen klappen. Den Spitzkohl putzen, vierteln und den Strunk entfernen. Die Viertel in jeweils drei Zentimeter große Stücke schneiden. Zwei Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen und den Spitzkohl darin braten. Den Kohl mit Salz, Pfeffer und dem Kümmel würzen und bei mittlerer Hitze für mindestens zehn Minuten garen. Die Zitrone halbieren und etwa einen Esslöffel Saft auspressen. Für die Vinaigrette den Tomatensaft in eine Schüssel gießen und mit drei Esslöffeln Olivenöl, Salz, Zucker und dem Zitronensaft verrühren. Anschließend den gebratenen Spitzkohl mit der Tomaten-Vinaigrette beträufeln. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Heilbuttmedaillons beidseitig darin für jeweils zwei Minuten braten. Abschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Die Heilbuttmedaillons mit dem Spitzkohlsalat auf Tellern anrichten und servieren.

Roy van der Lingen am 06. Oktober 2011