

Heilbutt mit Erbsen-Püree und Weißwein-Soße

Für zwei Personen

Für den Heilbutt:

| | | |
|--------------------------|---------------|---------------|
| 2 Heilbuttflets, à 120 g | 1 Zitrone | 1 Orange |
| 50 g Butter | 1 EL Olivenöl | Salz, Pfeffer |

Für das Erbsenpüree:

| | | |
|-----------------------------|---------------------|-------------------|
| 300 g frische, grüne Erbsen | 100 g Zuckerschoten | 2 Schalotten |
| 1 EL Butter | 100 g Nussbutter | 100 ml Gemüsefond |
| 100 ml Sahne | 1 Bund Bohnenkraut | 4 Zweige Minze |
| 4 Zweige Kerbel | 4 Zweige Petersilie | 1 Muskatnuss |

Salz, Pfeffer

Für die Weißweinsauce:

| | | |
|------------------|------------------|---------------------------|
| 2 Schalotten | 1 Zehe Knoblauch | 200 ml trockener Weißwein |
| 100 ml Fischfond | 100 ml Sahne | Butter, Zucker |

Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

| | |
|------------------|----------------|
| 5 Scheiben Bacon | Erbsensprossen |
|------------------|----------------|

Den Ofen auf 70 Grad Umluft vorheizen. Die Schale der Zitrone und der Orange abreiben. Den Fisch mit Salz, Pfeffer, Zitronen- und Orangenabrieb würzen und mit Butter und Öl in eine Klarsichtfolie wickeln. Im Ofen für 24 Minuten garen. Die Zuckerschoten und die Erbsen mit dem Bohnenkraut in Salzwasser garen, anschließend mit Eiswasser abschrecken. Ein Drittel des Gemüses beiseitelegen. Die Schalotten abziehen und in einem Topf mit Butter glasig dünsten. Das restliche Gemüse mit dem Gemüsefond und der Sahne garen. Anschließend pürieren und durch ein Sieb streichen. Mit dem nicht pürierten Gemüse vermengen. Mit Muskatnuss, Salz, Pfeffer, Nussbutter, Kerbel, Petersilie und Minze abschmecken. Für die Sauce die Schalotten und den Knoblauch abziehen, kleinschneiden und in Butter anschwitzen. Mit dem Weißwein, dem Fond und der Sahne aufgießen und einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und schaumig pürieren. Den Bacon in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten. Den Heilbutt mit Erbsenpüree, Bacon und Weißweinsauce auf Tellern anrichten und mit Erbsensprossen garniert servieren.

Sarah Bokop am 10. Dezember 2014