

Heilbutt, Spitzkohl-Granatapfel-Ragout, Kartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für den Heilbutt:

2 Heilbuttfilets à 160 g	1 Knolle Sellerie	1 Stange Lauch
1 Knolle Fenchel	50 ml Sahne	20 g Butter
10 ml Crème-Double	2 EL Weißwein	2 EL Wermut
50 ml Fischfond	2 EL Mehl	Olivenöl

Für das Ragout:

$\frac{1}{2}$ Kopf Spitzkohl	$\frac{1}{2}$ Granatapfel	75 g Mehl
75 g Butter	100 ml Gemüfefond	Salz, Pfeffer

Für den Stampf:

3 mehligk. Kartoffeln	50 g Kalamata-Oliven	1 Muskatnuss
1 Prise Salz		

Für den Kartoffelstampf einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Kartoffeln schälen, würfeln und bissfest garen. Kartoffeln abgießen und mit Muskat und Salz würzen. Anschließend Oliven entkernen, in der Moulinette mixen und unter den Stampf heben.

Für den Spitzkohl eine Mehlschwitze herstellen. Mehl in einem Topf mit Butter bei milder Hitze sanft andünsten. Fond nach und nach hinein rühren und unter weiterem Rühren bei kleiner Hitze etwa 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und durch ein feines Sieb passieren.

Einen Topf mit Wasser erhitzen. Spitzkohl waschen, vom Strunk befreien, kleinschneiden und im heißen Wasser blanchieren. Anschließend in die Mehlschwitze geben und darin schwenken. Granatapfelkerne durch einen Schlag auf die Schale herausschlagen und dazugeben.

Für den Heilbutt eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Fisch waschen, trockentupfen, mehlieren und von beiden Seiten etwa drei Minuten braten.

Für den Fisch eine Sauce herstellen. Hierfür zunächst Sellerie, Lauch und Fenchel waschen, putzen, fein hacken und in einer Pfanne mit Butter anschwitzen. Gemüse mit Wermut und Weißwein ablöschen. Mehl, Sahne, Fischfond und Crème Double zugeben und von der Platte ziehen. Zum Schluss passieren.

Den Heilbutt mit Spitzkohl-Granatapfel-Ragout und Kartoffelstampf auf Tellern anrichten, mit der Sauce garnieren und servieren.

Jeannine Langer am 10. Oktober 2016