

Heilbutt, Petersilien-Gremolata, Orangen-Paprika-Gemüse

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Heilbuttfilets à 150 g	1 Orange	1 Zitrone
4 Frühlingszwiebeln	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Favabohne:

450 g Favabohnen	4 Scheiben Parmaschinken	1 Zweig Minze
Olivenöl	Eiswasser	

Für die Gremolata:

2 Zitronen (Abrieb)	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
---------------------	-----------------	--------------------------------------

Für das Gemüse:

1 gelbe Paprika	1 rote Paprika	1 Orange (Saft, Zesten)
$\frac{1}{2}$ TL edelsüßes Paprikapulver	Olivenöl	Salz

Für den Fisch:

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

2 Pergamentpapierstücke 20x20 cm schneiden. Zitrone und Orange in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, von den äußeren Schalen und Wurzel befreien, und in 6 cm große Stücke schneiden. Fisch waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Pergamentpapier diagonal falten und je 2 Zitronen- und Orangenscheiben auf die untere Hälfte legen. Fisch darauf platzieren und Frühlingszwiebeln darauf verteilen. Je 1 EL Olivenöl darauf träufeln. Pergamentpapier an den Enden zusammendrehen und den Fisch für ca. 15 Minuten im Ofen garen.

Für die Favabohne:

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen, Schinken darauf legen und 10 Minuten kross ausbacken. Eine Schüssel mit Eiswasser bereit stellen. Bohnen aus der Schale puhlen. Wasser in einem Topf erhitzen und Bohnen 10 Sekunden im siedenden Wasser blanchieren. Bohnen auf einen Durchschlag geben und im Eiswasser abschrecken. Haut von den Bohnen ziehen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Bohnen darin kurz erhitzen. Minze abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Schinken zerbröseln und mit Minze unter die Bohnen geben.

Für die Gremolata:

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und Blättchen fein hacken. Knoblauch abziehen. Zitronen und Knoblauch reiben. Zitronenabrieb, Knoblauch und Petersilie vermengen und nochmals mit dem Messer hacken.

Für das Orangen-Paprika-Gemüse:

Paprika schälen, halbieren, Kengehäuse entfernen und in lange Streifen schneiden. Orange Zesten abreißen, halbieren, auspressen und den Saft auffangen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Paprika darin anschwitzen und mit Salz und Paprikapulver würzen. Mit Orangensaft ablöschen und Orangenzesten dazugeben.

Heilbutt mit Petersilien-Gremolata, Orangen-Paprika-Gemüse und Favabohnen auf Tellern anrichten und servieren.

Anke Albert am 03. August 2017