

Heilbutt in Safran-Soße mit Kartoffel-Stampf und Salat

Für zwei Personen

Für den Heilbutt:

1 Heilbuttfilet à 400 g	1 Zitrone, Saft	1 Knoblauchzehe
1 EL etwas Mehl	$\frac{1}{2}$ TL Safranfäden	6 Zweige glatte Petersilie
2 EL Olivenöl	1 EL Butter	

Für die Stampfkartoffeln:

400 g mehligk. Kartoffeln	50 g Butter	$\frac{1}{4}$ TL Paprikaflocken
Salz	weißer Pfeffer	

Für den Salat:

35 g Rucola	1 Avocado	1 Orange
1 EL Olivenöl	$\frac{1}{4}$ TL Paprikaflocken	Salz

Für den Heilbutt:

Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Knoblauch abziehen und klein schneiden. Öl, Salz, Petersilie, Knoblauch, Safran, eine Prise Mehl und Zitronensaft in einen großen Topf geben. Unter Rühren bei schwacher Hitze 3 Minuten anschwitzen. Den Fisch leicht mehlieren und übriges Mehl abklopfen.

Die Fischstücke in einer Pfanne Butter und 1 EL Olivenöl knapp anbraten. Einmal kurz wenden. Neben den Stampfkartoffeln anrichten, mit $\frac{1}{2}$ EL Petersilie bestreuen.

Für die Stampfkartoffeln:

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in wenig Wasser garen.

Kartoffeln kurz ausdämpfen lassen und stampfen.

Mit Essig, reichlich Olivenöl, Salz und weißem Pfeffer mischen und abschmecken.

Kartoffeln zu einem kleinen Hügel formen und mit einer Gabel Rillen formen. Etwas flüssige Butter über das Türmchen fließen lassen und einige Paprikaflocken drüberstreuen.

Für den Salat:

Einige Zesten von der Orange abziehen, anschließend schälen und filetieren. Den Saft dabei auffangen.

Die Avocado halbieren und in Scheiben schneiden, salzen, mit dem Orangensaft übergießen.

Rucola grob hacken. Orangenfilets, Avocadoscheiben und Rucola mit dem Orangensaft mischen. Die Zesten und das Olivenöl dazugeben und vorsichtig mischen. Abschmecken. Auf einem separaten Teller anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Claudia Claes am 11. März 2019