

Heilbutt mit Wurzelgemüse, Kirschtomate, Kartoffel-Stroh

Für zwei Personen

Für den Heilbutt:

2 Heilbuttfilets mit Haut, à 200 g Rapsöl Butter

Für die Tomaten:

4 Cocktailtomaten 2 EL Puderzucker 200 ml Olivenöl

Für die Linsen:

110 g Tellerlinsen 100 g rote Linsen 600 ml Hühnerfond

50 ml Balsamicoessig

Für das Wurzelgemüse:

1 Sellerieknolle 1 Karotte 1 Schalotte

1 Stange Lauch 1 EL Butter

Für das Kartoffelstroh:

1 große festk. Kartoffel 500 ml Öl Salz

Für die Garnitur:

1 Zucchini Rapsöl Salz

Für den Heilbutt:

Die Filets waschen und trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin anbraten. Butter dazugeben und den Fisch darin schwenken.

Für die Tomaten:

Die Cocktailtomaten waschen und mit einem Bunsenbrenner die Haut aufplatzen. Die gesamte Haut entfernen. Gehäutete Tomate in Puderzucker wälzen, danach in einem Topf mit Olivenöl 20 Minuten bei mittlerer Hitze konfieren.

Für die Linsen:

Die Tellerlinsen waschen und in dem Hühnerfond aufkochen. Für den säuerlichen Geschmack der Tellerlinsen etwas Balsamicoessig hinzugeben und mitkochen lassen. Nach 10 Minuten auch die roten Linsen in den Fond geben und gar kochen.

Für das Wurzelgemüse:

Sellerieknolle und die Karotte schälen und in feine Würfel schneiden. Schalotte abziehen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Pfanne mit Butter erhitzen und Sellerie, Karotte und Schalotte darin andünsten. Das gekochte Linsengemüse zu dem Wurzelgemüse hinzugeben. Lauch waschen und den grünen Teil in feine Streifen schneiden, zum Schluss zum restlichen Gemüse geben.

Für das Kartoffelstroh:

Die Kartoffel schälen und mit einem Spiralschneider in feine Streifen schneiden. Eine Pfanne mit Öl erhitzen, die feinen Kartoffelstreifen darin kurz frittieren und abtropfen lassen. Kartoffelstroh im Anschluss salzen.

Für die Garnitur:

Die Zucchini waschen und eine große Scheibe abschneiden. Eine Grillpfanne mit etwas Rapsöl erhitzen und die Zucchini Scheibe darin anbraten. Danach salzen und einrollen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Frank Habeth am 20. Mai 2019