

Heilbutt mit Speckschaum, Erbsen-Creme, Brokkoli

Für zwei Personen

Für den Heilbutt:

2 Heilbutt-Filets	500 ml Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Kerbel	$\frac{1}{2}$ Bund Estragon
Salz	Pfeffer	

Für die Erbsencreme:

300 g TK-Erbsen	50 ml Milch	50 ml Sahne
50 g Crème-fraîche	4 Minzblätter	Eiswasser
Salz	Pfeffer	

Für den Speckschaum:

100 g Speck	$\frac{1}{2}$ Schalotte	50 ml trockener Weißwein
200 ml Sahne	200 ml Wasser	1 EL Butter
Piment-d'Espelettes	1 Muskatnuss	Salz

Für den wilden Brokkoli:

300 g wilder Brokkoli	2 EL Olivenöl	1 Zitrone (Abrieb)
Salz		

Für den Wildkräutersalat:

200 g gemischte Wildkräuter	feine Salatblättchen	3 EL Olivenöl
2 EL Gemüsefond	1 EL Weißweinessig	1 EL Senf
1 Zitrone (Saft)	1 EL Honig	Salz
Pfeffer		

Für die Garnitur:

50 g Popcornmais	200 ml Pflanzenöl	Gänseblümchen
Salz		

Für den Heilbutt:

Den Backofen auf 70 Grad Heißluft vorheizen.

Fisch waschen, trockentupfen, portionieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuter abbrausen, trockentupfen und mit dem Olivenöl in einem Standmixer pürieren und über ein Sieb abseihen. Filets in eine ofenfeste Form geben, mit dem Öl bedecken und ca. 20 Minuten im Ofen langsam garen. Vor dem Servieren die Haut abziehen.

Für die Erbsencreme:

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und Erbsen darin blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Mit Milch, Sahne, Crème fraîche und Minze zu einem Püree verarbeiten. Durch ein Sieb streichen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Speckschaum:

Schalotte abziehen und würfeln. Zusammen mit dem Speck langsam in Butter auslassen. Mit dem Weißwein ablöschen und den Alkohol auskochen lassen. Wasser dazugeben und etwa zur Hälfte reduzieren.

Sahne dazu geben, nochmals 5 Minuten köcheln lassen, mit Salz, Piment d'Espelettes und Muskat abschmecken und über ein Sieb in einen Siphon abseihen. Mit einer Patrone schaumig aufschlagen.

Für den wilden Brokkoli:

Brokkoli waschen, kleinschneiden und in Salzwasser bissfest blanchieren. In Eiswasser abschrecken. Zitrone waschen und trockentupfen. Brokkoli in Olivenöl glasieren und mit Salz und Zitronenabrieb abschmecken.

Für den Wildkräutersalat:

Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Aus Öl, Essig, Fond, Senf, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Honig eine Marinade rühren. Den Salat waschen, trockenschleudern und kurz vor dem Servieren durch die Marinade ziehen.

Für die Garnitur:

Öl in einen kleinen Topf geben, sodass der Boden bedeckt ist. Den Puffmais dazu geben, die Maiskörner sollten aber nicht aufeinander liegen. Deckel auf den Topf geben und auf dem Herd stark erhitzen.

Wenn die Hälfte der Maiskörner gepufft ist, vom Herd nehmen und warten bis alle Maiskörner gepufft sind. Das warme Popcorn mit Salz würzen.

Den Fisch auf einem Brokkolibett anrichten und den Wildkräutersalat darauf geben. Erbsencreme und Speckschaum daneben geben und mit Popcorn und Gänseblümchen garnieren.

Marie Pulvermacher am 16. Juli 2019