

Heilbutt-Filet, Gemüse-Aal-Kompott, Rote-Bete-Senf-Soße

Für zwei Personen

Für den Heilbutt:

2 Heilbuttfilets à 90 g
1 EL Olivenöl

$\frac{1}{2}$ Limette
Salz

20 ml Weißwein
Pfeffer

Für das Gemüse:

1 Kartoffel
1 Staudensellerie

2 Karotten
Salz

1 Kohlrabi

Für die Rote-Bete-Senfsauce:

1 EL Rote Bete-Pulver
30 ml Weißwein
1 TL Speisestärke

250 ml kräftiger Fischfond
1 EL Traubensenf
Salz

150 ml Sahne
2 EL Traubenkernöl
Pfeffer

Für die Garnitur:

30 g geräucherter Aal
Salz

4 Zweige Dill
Pfeffer

1 Zitrone

Für den Heilbutt:

Den Heilbutt abtupfen und salzen. Limette halbieren und Saft auspressen. Heilbuttfilets mit Limettensaft, Salz und Pfeffer würzen und in heißem Olivenöl beidseitig je 10 Sekunden gut erhitzen. Weißwein zugeben und abgedeckt bei kleiner Hitze ca. 3-4 Minuten dünsten.

Für das Gemüse:

Kartoffel, Karotten, Kohlrabi und Sellerie schälen und in 4x4 mm dicke Würfel schneiden. Einen Topf mit gesalzenem Wasser aufsetzen.

Gemüse darin bissfest kochen. Gemüsegewürfelchen gut abtropfen lassen.

Für die Rote-Bete-Senfsauce:

Fischfond, Wein und Sahne auf 200 ml Flüssigkeit einköcheln lassen und mit Stärke binden. Drei Esslöffel von der Sauce für das Kompott zur Seite nehmen. Sauce zum Servieren erhitzen. Rote Bete, Senf und Traubenkernöl untermixen und mit Salz und Pfeffer fein abschmecken.

Für die Garnitur:

Dill abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Die aufgehobenen 3 EL dickflüssig eingekochte Fisch- Weißweinsauce zum Gemüse geben und erhitzen. Aal in feine Würfel schneiden. Vor dem Anrichten die Aalwürfelchen und den Dill unterheben und mit Zitrone, Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

Das Gericht auf tiefe Teller verteilen, Gemüse-Aalkompott darüber verteilen und mit aufgeschäumter Sauce servieren.

Jessica Jungmann am 12. November 2019