

Heilbutt mit Süßholz-Aroma und Pastinaken-Püree

Für zwei Personen

Für den Heilbutt:

2 Heilbuttfilets à 120 g 80 g Butter Süßholzpulver

Rauchsalz

Für das Pastinakenpüree:

300 g Pastinake 1 Schalotte 4 cm Ingwer

100 ml Gemüsefond 50 ml Weißwein 100 ml Sahne

1 Zitrone (1 EL Saft) 2 EL Crème-fraîche 50 g Butter

Salz Cayennepfeffer

Für den gerösteten Hafer:

1 EL Hafer

Für die Zwiebeln:

100 g Perlzwiebeln 50 ml Apfelessig 50 ml weißer Balsamico

50 g Waldhonig $\frac{1}{2}$ TL Salz $\frac{1}{4}$ TL Pfeffer

Für den Grünkohl-Saft, -Chips:

200 g Grünkohl 2 Grünkohlblätter Pflanzenöl

Für die Cranberries: 50 g frische Cranberries 100 g Zucker

Für den Heilbutt:

Den Ofen auf 70 Grad Umluft vorheizen. Butter in einem kleinen Topf bräunen. Fisch mit Salz und Süßholzpulver würzen. Fisch auf einen Teller geben und mit Butter übergießen. Teller mit Klarsichtfolie überziehen.

Fisch im Ofen ca. 12 Minuten glasig garziehen lassen.

Für das Pastinakenpüree:

Schalotte abziehen und kleinwürfeln. Ingwer schälen und kleinhacken.

Pastinake schälen, würfeln und zusammen mit der gewürfelten Schalotte und dem Ingwer in etwas Butter andünsten. Mit Weißwein und Fond ablöschen und kurz einkochen lassen. Sahne dazugeben und Pastinaken in der Flüssigkeit weichkochen. Butter und Crème fraîche dazugeben. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Mit Zitronensaft, Salz und Cayennepfeffer abschmecken und mit einem Stabmixer fein pürieren.

Für den gerösteten Hafer:

Hafer in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Für die Zwiebeln:

Zwiebeln abziehen, halbieren und mit der Schnittfläche in eine Pfanne setzen. Rösten bis die Schnittfläche schwarz ist. Apfelessig, Balsamico, Honig, Salz und Pfeffer in einer kleinen Sauteuse erhitzen und Zwiebeln darin weich schmoren.

Zwiebeln herausnehmen und die einzelnen Segmente voneinander trennen.

Für den Grünkohl-Saft, -Chips:

Grünkohl im Entsafter entsaften und anschließend mit dem Fond der Zwiebeln abschmecken.

Kleine Teile der Grünkohlblätter in ca. 170 Grad heißem Pflanzenöl knusprig ausfrittieren und auf einem Stück Küchenrolle abtropfen lassen.

Für die Cranberries:

Cranberries halbieren. 200 ml Wasser erhitzen und Zucker darin auflösen. Kurz einkochen lassen und dann die halbierten Cranberries dazu geben. Ca. 5 Minuten einkochen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lisa Lührs am 19. November 2019