

Heilbutt-Filet mit Walnuss-Haube und Zucchini-Nudeln

Für zwei Personen

Für den Fisch mit der Haube:

2 Heilbuttfilets à 120 g	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	2 braune Champignons
15 Walnusskerne	1 Bund krause Petersilie	200 g Crème fraîche
1 TL flüssiger Honig	Mehl	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Zucchini-Nudeln:

2 grüne Zucchini	Butter	Olivenöl, Salz
------------------	--------	----------------

Für das Mango Chutney:

1 Mango	2 Orangen	1 Zitrone
1 Zwiebel	1 $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehen	5 cm Ingwer
200 ml naturtrüber Apfelsaft	4 EL Weißwein	2-3 EL Weißweinessig
4-5 EL Zucker	Salz	Pfeffer

Für den Parmesan-Chip:

100 g Parmesan

Für die Garnitur:

2 EL schwarzer Sesam 2 EL heller Sesam

Für den Fisch mit der Haube:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Champignons putzen und ebenfalls hacken. Walnüsse hacken. Knoblauch abziehen und fein hacken. Petersilie, Champignons, Knoblauch und Walnüsse mit Crème fraîche und Honig vermengen. Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Heilbuttfilets waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen und mehlieren. Anschließend kurz auf beiden Seiten in Öl anbraten, dann die Masse als Haube auf einer Seite der Filets daumendick verteilen und im vorgeheizten Ofen fertig garen.

Für die Zucchini-Nudeln:

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle Zucchini waschen, trockentupfen und mithilfe eines Spiralschneiders in lange Fäden schneiden, salzen und mindestens 10 Minuten abtropfen lassen. Die entwässerte Zucchini kurz in Butter und Olivenöl anbraten.

Mit Pfeffer würzen.

Für das Mango Chutney:

Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und klein hacken.

Zwiebel und Knoblauch abziehen, Ingwer schälen. Orangen halbieren und den Saft auspressen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer ebenfalls klein hacken. Zucker in eine Pfanne geben und schmelzen lassen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer hinzugeben und kurz karamellisieren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dann das Chutney mit Orangensaft, Apfelsaft, Weißwein und Weißweinessig ablöschen und alles kurz einköcheln lassen. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben.

Zum Chutney geben.

Für den Parmesan-Chip:

Parmesan reiben und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.

Blech in den Ofen geben und den Käse kurz anschmelzen lassen.

Für die Garnitur:

Sesam in einer Pfanne rösten und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Thomas Balks am 13. September 2021