

Steinbutt-Filet und Garnelen mit Petersilienwurzel-Püree

Für zwei Personen

Für das Steinbuttfilet:

2 dicke Steinbuttfilets	1 EL Butter	1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin	1 EL Rapsöl	Salz

Für die Garnelen:

4 Riesengarnelen (Schale, Kopf)	2 Zweige Thymian	4 Zweige Dill
1 EL Butter	1 EL Rapsöl	Chilusalz

Für die Garnelensauce:

Garnelenschalen, von oben	2 EL gehackte Karotte	2 EL gehackte Schalotte
2 EL gehackte Fenchelknolle	3 EL gehackter Sellerie	1,5 EL Butter
100 ml Sahne	4 Zweige Dill	1 Zweig Thymian
50 ml Malzessig	200 ml Fischfond	2 TL Stärke
Salz		

Für das Petersilienwurzel-Püree:

250 g Petersilienwurzel	1,5 EL ungesalzene Butter	1 EL Butter
100 ml Milch	250 ml Gemüsefond	1 EL Malzessig
Salz		

Für die gesalzene Mandeln:

20 Mandeln mit Schale	1,5 TL Zucker	$\frac{1}{4}$ TL Salz
-----------------------	---------------	-----------------------

Für die Garnitur:

2 Flossenansätze des Steinbuttes	Scharfsgabe	Salzflocken
----------------------------------	-------------	-------------

Für das Steinbuttfilet:

Steinbuttfilet in Rapsöl mit Thymian und Rosmarin auf der Haut anbraten.

Etwas Butter dazu und braun werden lassen. In der Pfanne salzen. Kurz von der anderen Seite braten, bis der gewünschte Gargrad erreicht ist.

Steinbutt sollten Sie als echte Delikatesse betrachten und nur zu besonderen Anlässen zubereiten. Laut WWF sind Steinbutte aus den Niederlanden, die in Aquakultur in Kreislaufanlagen gezüchtet wurden, akzeptabel.

Für die Garnelen:

Die Garnelen von der Schale befreien und den Darm entfernen.

Garnelenschalen für den späteren Gebrauch beiseitelegen. Garnelen im Öl anbraten und mit den Kräutern und dem Chilusalz würzen, anschließend in der Butter gar ziehen lassen.

Für die Garnelensauce:

Butter in einem Topf bei mittlerer bis hoher Hitze schmelzen.

Garnelenschalen dazugeben und anbraten, bis sie karamellisieren.

Schalotte abziehen und feinhacken. Karotte, Fenchel und Sellerie schälen und kleinhacken. Dill und Thymian abbrausen, trockenwedeln und feinschneiden. Karotten, Schalotte, Fenchel, Sellerie, Dill und Thymian dazugeben und ca. 5 bis 8 Minuten anbraten, bis das Gemüse karamellisiert und die Kräuter aromatisch sind. Malzessig dazugeben und fast verdampfen lassen. Wasser, Fond und Sahne hinzufügen und 20 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce zu einer schönen Konsistenz gekocht ist. Durch ein feinmaschiges Sieb abseihen und mit Salz und Malzessig würzen. Warmhalten. Kurz vor dem Servieren auf Wunsch mit einem Stabmixer aufschäumen und ggf. mit Stärke andicken.

Für das Petersilienwurzel-Püree:

Petersilienwurzel schälen, klein schneiden und in Butter anschwitzen bis sie Farbe annehmen,

dann mit Gemüsefond bedecken und ca. 10-15 Minuten garen. Etwas Milch, Butter und den Essig dazugeben, mit Salz abschmecken und mit dem Stabmixer zu Püree verarbeiten. Mit einem Spritzbeutel auf vorgewärmte Teller aufdressieren.

Für die gesalzene Mandeln:

Um die Mandeln herzustellen den Ofen auf 165 Grad vorheizen.

Mandeln, 1 Teelöffel Wasser, Zucker und Salz in einer Schüssel vermischen und dann auf einem kleinen Backblech verteilen. Nüsse für etwa 10 Minuten rösten (Vorsicht, dass sie nicht verbrennen), bis die gesamte Flüssigkeit verdampft ist. Zum Abkühlen auf einen Teller geben.

Für die Garnitur:

Flossenansatz auf einem Backpapier bei 180 Grad goldbraun und knusprig rösten, mit Salz würzen und auf Raumtemperatur abkühlen lassen. Scharfgabe abbrausen, trockenwedeln und als Garnitur verwenden.

Den Fisch, die Garnelen und das Petersilienwurzel-Püree auf Tellern anrichten und mit den Mandeln bestreuen. Mit den Pterygiophoren und Scharfgabe garnieren und mit der warmen Garnelensauce beträufeln und servieren.

Sabine Zink am 16. März 2022