

# Heilbutt vakuum-gegart mit Brokkoli, Kartoffel-Püree

## Für zwei Personen

### Für den Heilbutt:

|                           |                  |               |
|---------------------------|------------------|---------------|
| 500 g Heilbutt, ohne Haut | 1 Zitrone        | 1 EL Butter   |
| 4 Zweige Thymian          | 4 Zweige Oregano | Salz, Pfeffer |

### Für den Brokkoli:

|                  |                      |             |
|------------------|----------------------|-------------|
| 100 g Brokkoli   | 20 g Mandelblättchen | 40 g Butter |
| 60 ml Gemüsefond | Salz                 | Pfeffer     |

### Für das Kartoffelpüree:

|                          |                |             |
|--------------------------|----------------|-------------|
| 500 g mehlig. Kartoffeln | 1 Schuss Milch | 1 EL Butter |
| Muskatnuss               | Salz           |             |

### Für die Koriandersauce:

|                                  |                   |                |
|----------------------------------|-------------------|----------------|
| $\frac{1}{2}$ Limette            | 50 g Sahne        | 1 EL Butter    |
| 2 EL dunkler Kalbsfond           | 200 ml Gemüsefond | Balsamicoessig |
| $\frac{1}{2}$ EL Korianderkörner | Salz              |                |

### Für den Heilbutt:

Den Fisch mit Salz, Pfeffer, Thymian und Oregano bestreuen.

Anschließend mit Butter vakuumieren und bei 50 Grad ins Wasserbad legen. Ein 2 cm dickes Fischfilet benötigt etwa 20 Minuten im Wasserbad.

Fisch aus dem Vakuum holen, mit einem Küchentuch trocken tupfen.

Nochmals in eine warme Pfanne mit Butter, Thymian und Oregano legen und etwas schwenken. Am Ende etwas Zitronenabrieb über den Fisch reiben.

### Für den Brokkoli:

Mandelblättchen in einer Pfanne goldbraun rösten. Brokkoli in kleine Rösschen schneiden und in kochendem Salzwasser 3-4 Minuten blanchieren. Butter in einer Pfanne zerlassen und Gemüsefond dazugeben. Leicht aufkochen lassen und anschließend den blanchierten Brokkoli im Butterfond schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Mandelblättchen servieren.

### Für das Kartoffelpüree:

Kartoffeln schälen und in etwa gleich große Stücke schneiden. In einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten köcheln lassen. Das Wasser abgießen und die Kartoffeln zerstampfen. Einen Schuss Milch zugießen, Butter, etwas Salz und Muskatnuss zufügen und das ganze nochmal zerstampfen. Kurz vor dem Servieren mit einem Schneebesen schaumig schlagen.

### Für die Koriandersauce:

Butter in einem Topf erhitzen und die Korianderkörner darin anrösten.

Limettensaft, den Kalbs- und Gemüsefond hinzufügen. Die Flüssigkeit auf etwa zwei Drittel einköcheln lassen. Sahne dazugeben und aufkochen lassen. Vor dem Servieren die Sauce mit einem Stabmixer aufschäumen und durch ein Sieb passieren. Mit Salz, Limettensaft und Balsamicoessig abschmecken.

Tobias Rieger am 20. September 2022