

Schollen-Filet, Krabben, Butternuss-Kürbis-Ingwer-Creme

Für zwei Personen

Für den Fisch:

1 kleine Scholle	2 Knoblauchzehen	300 ml neutrales Öl
2 Zweige Rosmarin	4 Zweige Thymian	Salz, Pfeffer

Für die Creme:

½ Butternuss-Kürbis	1 kleine Ingwer-Knolle	1 Schalotte
400 ml Gemüsefond	100 ml Sahne	50 g Butter
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Kartoffelwürfel:

5 vorw. festk. Kartoffeln	2 EL neutrales Öl	1 Zweig Rosmarin
2 Zweige Thymian	Salz	

Für die Zitrus-Beurre-blanc:

1 Schalotte	50 ml Weißwein	10 ml Weißweinessig
1 Zitrone	1 Limette	1 Orange
100 ml Sahne	150 g Butter	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

20 g Nordseekrabben

Für den Fisch: Den Backofen auf 65 Grad Umluft vorheizen.

Scholle zunächst filetieren, dann die Filets von der Haut befreien und mit Salz und Pfeffer würzen.

Öl mit Rosmarin, Thymian und den angedrückten Knoblauchzehen in einen Topf geben und auf 65 Grad erhitzen. Das erhitzte Öl in eine Auflaufform geben und die Schollenfilets in das Öl legen. Die Auflaufform für 8-10 Minuten in den Ofen geben. Die fertiggegartenen Filets auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Creme: Schalotte, Ingwer und Kürbis schälen, kleinschneiden und in einem Topf in dem Olivenöl anschwitzen. Fond angießen und solange köcheln lassen, bis alles weich ist. Die Flüssigkeit abgießen, Sahne und Butter hinzufügen und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Schluss durch ein feines Sieb streichen.

Für die Kartoffelwürfel: Kartoffeln schälen, in ca. 2 cm große Würfel schneiden und im Salzwasser so weit kochen, dass sie gar, aber nicht weichgekocht sind.

Kartoffelwürfel auf Küchenpapier trocknen und in einer Pfanne in Öl goldgelb anbraten. Zum Schluss Kräuter in die Pfanne geben und nach Bedarf die Kartoffelwürfel noch etwas salzen.

Für die Zitrus-Beurre-blanc: Schalotte abziehen, in feine Würfel schneiden und in einen Topf geben.

Weißwein und Weißweinessig hinzufügen und reduzieren lassen. Den Saft der Zitrusfrüchte dazugeben und weiter reduzieren lassen. Sahne dazugeben und wiederum reduzieren lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und dann durch ein feines Sieb geben. Schließlich kalte Butterstücken einrühren und final abschmecken.

Für die Garnitur: Mit Nordseekrabben garnieren.

Achten Sie beim Kauf von Nordseekrabben auf das MSC-Siegel und am besten auf regional gepulte Krabben. Das können Sie auf der Verpackung erkennen. Die Krabben werden dann nicht nur vor der Küste nachhaltig nach MSC-Standard gefangen, sondern auch in Norddeutschland per Hand gepult, veredelt und verpackt!

Neel Nissen am 21. Dezember 2022