

# Flunder-Filet mit Lardo-Crunch, Rote-Bete-Espuma

**Für zwei Personen**

**Für den Fisch:**

2 Flunderfilets	Olivenöl	1 Zitrone, Saft
Salz	Pfeffer	

**Für den Lardo-Crunch:**

2 dünne Scheiben Lardo

**Für das Rote-Bete-Espuma:**

2 Knollen Rote Bete	1 Zitrone, Abrieb	2 EL Sahne
Honig	Salz	Pfeffer

**Für den Spargel im Filoteig:**

2 Stangen weißer Spargel	2 Platten Filoteig	1 Zitrone, Saft
1 Ei	1 EL Butter	Zucker
Salz		

**Für die Garnitur:**

1 EL Macadamianüsse	Brunnenkresse
---------------------	---------------

**Für den Fisch:**

Den Backofen auf 140 Grad Heißluft vorheizen. Eine feuerfeste Auflaufform mit Olivenöl bestreichen und in den Ofen geben.

Flunderfilets mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und in die warme Auflaufform legen. Im Ofen ca. 5-7 Minuten garen.

**Für den Lardo-Crunch:**

Lardo in Scheiben schneiden und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett auslassen und kross braten. Zerbröseln und später über den Fisch geben.

**Für das Rote-Bete-Espuma:**

Rote Bete schälen, klein schneiden und mit wenig Wasser weich dämpfen. Wenn sie weich ist, im Mixer pürieren mit Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und Honig nach Geschmack würzen. Sahne zugeben, verrühren und durch ein Sieb streichen. In eine Espumafflasche füllen, Gas eindrehen und auf den Teller sprühen.

**Für den Spargel im Filoteig:**

Butter zerlassen. Spargel schälen, Enden abschneiden und 5 Minuten in gesalzenem und gezuckertem Wasser blanchieren. Etwas Zitronensaft dazugeben. Abkühlen lassen. Filoteig übereinanderlegen. Jede Schicht mit flüssiger Butter bestreichen und den Spargel einwickeln. Ei trennen und Eigelb auffangen. Filoteig mit Eigelb bestreichen und 15 Minuten bei 180 Grad im Ofen backen.

**Für die Garnitur:**

Brunnenkresse über das Rote-Bete-Espuma streuen. Macadamianüsse von allen Seiten rösten, abkühlen lassen und feinhacken. Ebenfalls über das Espuma streuen.

Das Rote-Bete-Espuma mit der Flunder und dem Spargel auf dem Teller anrichten und mit klein gehackten gerösteten Macadamianüssen bestreuen und servieren.

Sabine Härtfelder am 18. April 2024