

Flunder-Filet in Tempura-Teig mit Rote-Bete-Püree

Für zwei Personen

Für den Fisch:

400 g Flunderfilet	1 Ei	1 TL Ras el-Hanout
100 g Mehl	Öl	Salz, Pfeffer

Für das Rote-Bete-Püree:

250 g Rote Bete	80 g Macadamia	1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, Saf, Abrieb	2 EL Crème fraîche
50 ml Sahne	Öl	1 TL Ras el-Hanout
1 TL Zucker	Salz	Pfeffer

Für den Salat:

300 g weißer Spargel	30 g Brunnenkresse	20 g Macadamia
1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, Saft, Abrieb	2 EL Zucker
1 Prise Chili	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Sauce hollandaise:

1 Zitrone, Saft	1 Orange, Saft, Abrieb	3 Eier
200 g Butter	50 ml Weißwein	3 Lorbeerblätter
Salz	Pfeffer	

Für den Fisch: Den Backofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Fisch mit Küchenpapier abtupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

180 ml kaltes Wasser und Ei gut einrühren, Mehl langsam hinzugeben, mit Piment d'Espelette würzen und mit einer Gabel langsam und leicht rühren.

Fisch in die Masse eintauchen und ca. 4 Minuten in heißem Öl frittieren, bis der Mantel goldbraun wird.

Für das Rote-Bete-Püree: Rote Bete schälen und klein würfeln. In Salzwasser kochen bis die Bete weich ist. Rote Zwiebel und Knoblauch abziehen, klein hacken und in der Pfanne mit Öl braten.

Macadamia im vorgeheizten Ofen für 10 Minuten backen.

Alle Zutaten in den Mixer geben, gut pürieren, mit Crème fraîche, Sahne, Ras el-Hanout, Zucker, Salz, Pfeffer und Zitronensaft- und Abrieb abschmecken.

Für den Salat: Spargel schälen, in Salz-Zucker-Zitronen-Knoblauch-Wasser köcheln lassen. Dann in ca. 5-7cm schräge Stücke schneiden.

Brunnenkresse kleinhacken, mit Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und Olivenöl abschmecken.

Macadamia klein hacken, in der Pfanne rösten, mit Salz und Chili würzen und am Ende über dem Gericht verteilen.

Für die Sauce hollandaise: Pfefferkörner und Lorbeer in einem Topf mit Weißwein einköcheln und reduzieren lassen. Durch ein Sieb geben. Butter im Topf schmelzen lassen, bis die Butter und Molke sich voneinander trennt. Eier trennen und Eigelbe mit dem Weißweinsud, 1 EL Zitronensaft und 50 ml Orangensaft in eine Schüssel über ein köchelndes Wasserbad geben.

Mit Schneebesen gleichmäßig und gut rühren, bis die Masse cremig wird.

Butter langsam eingießen (ohne Molke) und gleichzeitig mit Schneebesen rühren, bis die Konsistenz einer Hollandaise erreicht ist. Mit Salz, Pfeffer und Orangenabrieb abschmecken.

Tung Nguyen am 18. April 2024