

Salat von Fenchel und Steinbutt mit Grapefruit

Für zwei Personen

Für den Steinbutt:

2 Steinbuttfilets á 100 g 2 rosa Grapefruits 1 Zitrone, 1 EL Saft
2 EL Nussöl

Für die gerösteten Pumpernickel:

2 Scheiben Pumpernickel $\frac{1}{4}$ TL Zucker 2 TL Reisessig
1 TL Butter Meersalz

Für den Schinken:

2 Sch. Pata-Negra-Schinken

Für den Fenchelsalat:

1 Fenchel mit Grün 1 rosa Grapefruit 4 EL Traubenkernöl
 $\frac{1}{2}$ TL Fenchelsamen $\frac{1}{2}$ TL ganzer Kümmel 1 Limette, Saft
10 ml Absinth Salz

Für die Garnitur:

4 Zweige Dill Meersalzflocken Pfeffer

Für den Steinbutt:

Steinbuttfilets in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und kurz in Nussöl von allen Seiten anbraten. Grapefruitsaft dazugeben, den Fisch kurz ziehen lassen und aus der Pfanne nehmen. Den Sud aus der Pfanne zur Seite stellen.

Eine Grapefruit filetieren und die Filets in Stücke schneiden. Die andere Frucht halbieren, auspressen und den Saft auffangen.

Für die gerösteten Pumpernickel:

Die Pumpernickel-Scheiben von Hand fein zerreiben. In wenig Butter und etwas Zucker in der Pfanne leicht knusprig braten.

Mit Reisessig und Meersalz abschmecken.

Für den Schinken:

Den Schinken zwischen zwei Blättern Backpapier in einer Pfanne knusprig garen, dann in längliche Dreiecke schneiden.

Für den Fenchelsalat:

Den Fenchel waschen und mit einem Hobel in dünne Scheiben schneiden. Die Fenchelsamen, den Kümmel, das Salz und den Saft der Limette hinzugeben. Ein paar Spritzer Absinth hinzugeben, gut mischen und ziehen lassen. Nach 10 Minuten das Traubenkernöl hinzugeben und gut durchmischen. Mit dem Pfeffer abschmecken und nach Bedarf nochmals nachsalzen. Die Grapefruit filetieren, in kleinere Stücke schneiden und hinzugeben.

Für die Garnitur:

Dill abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken.

Steinbutt mit Meersalz würzen, mit den Schinkendreiecken und Grapefruitstücken arrangieren. Mit dem Sud nappieren, den schwarzen Pfeffer aufstreuen und mit etwas Dill garnieren. Die gerösteten Pumpernickel rundherum verteilen.

Mark Christen am 19. Juni 2019