

Heilbutt-Filet mit Schwarzwurzel-Gemüse und Orangen-Soße

Für zwei Personen

Für den Fisch:

| | | |
|--------------------------|---------------|----------|
| 2 Heilbuttfilets, à 80 g | 1 EL Olivenöl | Meersalz |
| Pfeffer | | |

Für das Schwarzwurzelgemüse:

| | | |
|------------------|------------------|-------------|
| 2 Schwarzwurzeln | 20 g Speckwürfel | 1 Zitrone |
| 1 Schalotte | 10 g Butter | 100 g Sahne |
| Muskatnuss | Salz | Pfeffer |

Für den Rucola:

| | | |
|------------------|----------------------|---------------|
| 100 g Rucola | 3 EL Aceto balsamico | 1 EL Olivenöl |
| 1 TL Puderzucker | Salz | Pfeffer |

Für die Orangensauce:

| | | |
|-----------|------------------------------|-------------------|
| 2 Orangen | $\frac{1}{2}$ Bund Basilikum | 10 g kalte Butter |
|-----------|------------------------------|-------------------|

Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen Für den Fisch Heilbuttsteaks waschen, trocken tupfen, mit Meersalz und Pfeffer würzen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Fisch darin bei schwacher Hitze auf beiden Seiten goldbraun braten. Fisch aus Pfanne nehmen und im Ofen warm stellen.

Für die Schwarzwurzeln Zitronenschale abreiben und Saft auspressen. Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser schälen, schräg in dünne Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.

Schalotte abziehen und in feine Scheiben schneiden. In einem Topf Butter erhitzen, Schalotten, Speckwürfel und Schwarzwurzeln darin anbraten. Mit Sahne ablöschen und gar ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronenabrieb abschmecken.

Für den Rucola Salat waschen und trocken schleudern. Essig mit Öl und Puderzucker verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rucola mit Dressing vermischen.

Für die Sauce eine Orange halbieren und Saft auspressen. Zweite Orange so großzügig schälen, dass auch die weiße Haut mit entfernt wird. Dann längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und einige Blätter für die Deko beiseitelegen, den Rest fein hacken. Bratensatz mit Orangensaft ablöschen und etwas einkochen lassen. Kalte Butter unterrühren und Basilikum dazugeben. Orangenscheiben zur Sauce geben und kurz darin schwenken.

Heilbuttfilet, Rucola und Orangensauce auf Tellern anrichten, Schwarzwurzelgemüse in einem Schälchen dazu reichen, mit Basilikumblättern garnieren und servieren.

Sven Hochstuhl am 16. Februar 2016