

# Heilbutt mit Gemüse-Julienne, Püree, Korallen-Chip

## Für zwei Personen

### Für das Erbsenpüree:

400 g TK-Erbesen                      2 Schalotten                      2 EL Butter  
2 EL Sahne                              Muskatnuss                      Salz, Pfeffer

### Blumenkohlpüree:

200 g Blumenkohl                      1 EL Sahne                      Muskatnuss  
Salz                                      Pfeffer

### Für den Heilbutt:

300 g Heilbuttfilet                      1 Karotte                      1 kleiner Sellerie  
1 Zwiebel                              2 Knoblauchzehen                      4 Zweige Thymian  
4 Zweige Oregano                      4 Zweige Rosmarin                      4 Blätter Salbei  
4 EL Olivenöl                      Salz                      Pfeffer

### Für das Dill-Öl:

1 Bund Dill                              50 ml Sonnenblumenöl

### Für den Korallenchip:

50 ml Sonnenblumenöl      11 g Mehl

### Für das Erbsenpüree:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Schalotten abziehen und in Würfel schneiden. In einem Topf mit Butter anschwitzen und Erbsen hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Sahne zufügen, ca. 5 Minuten dünsten und mit dem Mixer fein pürieren.

Anschließend durch ein Sieb streichen.

### Blumenkohlpüree:

Blumenkohl in kleine Stücke schneiden. In Salzwasser ca. 5 Minuten kochen. Wasser abgießen, wenn der Blumenkohl weich ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Sahne zufügen und mit dem Mixer fein pürieren.

### Für den Heilbutt:

Heilbutt von Gräten befreien. Karotten und Sellerie schälen und zu Juliennegemüse schneiden. In die Mitte eines Pergamentpapiers Karotten und Sellerie platzieren. Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein hacken.

Kräuterzweige mit Zwiebeln und Knoblauch aufs Gemüse geben. Fisch darauflegen. Etwas salzen und pfeffern. Olivenöl darüber verteilen.

Pergament schließen und an den Seiten tackern, sodass es von allen Seiten verschlossen ist und im Backofen für 10 Minuten garen.

### Für das Dill-Öl:

Sonnenblumenöl auf ca. 60 Grad leicht erwärmen Dill fein schneiden, in das Öl geben und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Anschließend pürieren und durch ein Sieb abseihen lassen.

### Für den Korallenchip:

50 ml Wasser, Mehl und Öl miteinander mischen. Die Hälfte in eine heiße Pfanne gießen und bei mittlerer Hitze warten, bis sich Wasser von Öl trennt und sich ein Netz bildet. Vorsichtig von der Pfanne lösen, sobald das Wasser verdunstet ist.

Sindy Braun am 11. Juli 2023