

Hering mit Birne, Bohne und Speck

Für 4 Personen

50 g brauner Zucker	30 ml Sherryessig	500 ml Birnensaft
30 g frischer Ingwer	1 EL Koriandersaat	1 TL Anissamen
1/2 Vanilleschote	Speisestärke	1 Prise Salz

Für den Fisch:

400 g Heringsfilets	Salz, Olivenöl	1 Bio-Limette
30 g Pancetta	20 g Walnusskerne , geröstet	20 g Haselnusskerne, geröstet

Für den Bohnensalat:

1 Schalotte	1 Zweig Bohnenkraut	2 EL heller Balsamico
1 TL milder Senf	Salz, Pfeffer	1 Prise Zucker
3 EL Olivenöl	150 g grüne Bohnen	50 g Saubohnenkerne

Für das Öl:

50 g Basilikumblätter	30 g Bohnenkraut	100 ml Rapsöl
Meersalz	Pfeffer	

Für den Birnensud den Zucker in einem Topf karamellisieren, mit Sherryessig sowie Birnensaft ablöschen. Ingwer schälen, fein schneiden und mit Koriandersaat Anissamen und der Vanilleschote zugeben und um die Hälfte einkochen.

Anschließend die Reduktion durch ein feines Sieb passieren. Nochmals aufkochen, mit etwas Speisestärke abbinden, mit Salz würzen und den Sud erkalten lassen.

Fischfilets kalt waschen, trocken tupfen und leicht salzen. Mit etwas Olivenöl in hitzebeständige Vakuumbutel geben und vakuumieren. 30 Minuten ziehen lassen.

Für den Bohnensalat Schalotte schälen, fein würfeln und kurz in kochendem Wasser blanchieren. Abtropfen lassen.

Das Bohnenkraut abrausen, trocken schütteln und fein hacken.

Für die Vinaigrette Essig, Senf, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren, das Olivenöl unterschlagen. Schalotten und Bohnenkraut einrühren.

Grüne Bohnen putzen, waschen und in einem Topf mit kochendem Salzwasser garen (ca. 8 Minuten), dann herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen, dann längs halbieren.

Bohnenkerne ebenfalls in einem Topf mit kochendem Salzwasser ein paar Minuten garen, herausnehmen, kalt abschrecken, abtropfen lassen. Bohnenkerne aus den Hülsen lösen. Beide Bohnensorten mit der Vinaigrette vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Basilikum-Bohnenkraut-Öl Basilikum und Bohnenkraut abrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Kräuterblätter mit Rapsöl, einer Prise Salz und Pfeffer in einem Mixer fein pürieren, anschließend durch ein feines Sieb passieren.

Ein Wasserbad auf ca. 60 Grad erhitzen. Die vakuumierten Filets einlegen und ca. 4–5 Minuten garen.

Limette heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Limettensaft auspressen.

Pancetta in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne langsam kross auslassen. Den krossen Speck sowie beide Nuss-Sorten hacken und mit der Limettenschale vermischen.

Fisch aus den Beuteln entnehmen, auf eine feuerfeste Platte legen und mit Limettensaft beträufeln. Mit einem Küchen-Bunsenbrenner kurz abflämmen. Nuss- Speck-Mischung darauf verteilen und mit etwas Meersalz würzen.

Den Fisch in tiefen Tellern anrichten, mit dem Birnensud umgießen, das Basilikum-Bohnenkraut-Öl in den Sud träufeln. Bohnensalat auf dem Fisch anrichten.

Tipp:

Das Gericht zusätzlich nach Belieben mit je einer knusprig gerösteten Scheibe Bacon (Speckchip) garnieren.

Frank Buchholz am 26. Mai 2017