

# Gerösteter Heilbutt mit Kresse und Rote-Bete-Graupen

## Für 2 Personen

2 Heilbuttfilets a 90 g	60 g grobe Graupen	1 Zwiebel
1 Bund Brunnenkresse	2 EL kleine Kapern	2 Rote Bete Knollen, vorgegart
50 ml Rote Bete Saft	1 Zweig Minze	2 Zweige Thymian
50 ml Weißwein	200 ml Geflügelfond	2 EL Himbeeressig
2 EL Butter	1 EL kalte Butter	Mehl
Olivenöl	Pflanzenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Zwiebeln abziehen und fein hacken. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und einen Teil der Zwiebeln anbraten. Die Graupen zufügen. Kurz umrühren und mit dem Weißwein ablöschen. Das Ganze etwas reduzieren und mit dem Geflügelfond aufgießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ganze circa zwanzig Minuten köcheln lassen. Die Rote Bete würfeln. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Rote Bete mit den restlichen Zwiebeln anschwitzen. Den Himbeeressig, Salz, Pfeffer und den Rote Bete Saft zufügen und etwas einkochen. Anschließend unter die Graupen heben und das Ganze mit etwas Zitronensaft abschmecken. Zum Schluss die kalte Butter einrühren. Die Kapern in einem Sieb abseien. Das Pflanzenöl in einem Topf erhitzen und die Kapern zum Frittieren hinein geben. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen und leicht salzen. Den Heilbutt waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen und von allen Seiten leicht mehlieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Heilbutt von allen Seiten anbraten und für circa acht Minuten in den Ofen geben. Die Butter erhitzen und kurz aufschäumen und mit dem Saft der Zitrone ablöschen. Den Fisch aus dem Ofen nehmen und mit dem Thymian in der Butter schwenken. Die Brunnenkresse und Minze waschen, trocken tupfen und die Blätter von den Stielen zupfen. Ganz leicht mit Olivenöl und Zitronensaft marinieren. Die Graupen auf einem Teller anrichten, den Fisch obenauf setzen, die Brunnenkresseblätter locker darüber fallen lassen und die Kapern über die Graupen streuen.

Kolja Kleeberg am 08. April 2011