

# Heilbutt mit Vanille-Spinat, Tomaten-Kapern-Salsa

**Für zwei Personen**

**Für den Heilbutt:**

2 Heilbuttfilets a 120 g	1 Zitrone	1 Orange
20 g Ingwer	1 Knoblauchzehe	1 TL Butter
1 EL Olivenöl	mildes Chilusalz	Salz, Pfeffer

**Für den Vanille-Spinat:**

120 g Babyspinat	50 g Ingwer	1 Knoblauchzehe
1 Vanilleschote	2 Splitter Zimtrinde	2 TL kalte Butter
Muskatnuss	Salz, Pfeffer	

**Für die Salsa:**

2 Tomaten	$\frac{1}{4}$ reife Mango	1 Orange
1 Limette	2 Frühlingszwiebeln	1 Schalotte
1 EL eingelegte Kapern	3 Blätter Minze	1 TL Dillspitzen
1 Prise Zucker	1 TL Olivenöl	Chilusalz, Salz, Pfeffer

Für den Heilbutt einen Topf mit Einsatz zum Dämpfen circa zwei Zentimeter hoch mit Wasser füllen. Den Einsatz leicht einbuttern und in den Topf setzen. Die Fischfilets waschen, trocken tupfen und in den gebutterten Einsatz legen. Bei milder Hitze, mit geschlossenem Deckel circa zwei bis drei Minuten dämpfen. Den Topf vom Herd nehmen und den Fisch weitere fünf Minuten darin saftig durchziehen lassen. Die Knoblauchzehe abziehen und fein reiben. Den Ingwer schälen und ebenfalls fein reiben. Die Zitrone sowie die Orange waschen und jeweils etwas von der Schale abreiben. Das Olivenöl zusammen mit dem geriebenen Knoblauch, dem geriebenen Ingwer sowie dem Zitronen- und Orangenabrieb in einer Pfanne geben und leicht erwärmen. Nach und nach das Chilusalz einrühren. Die Pfanne anschließend vom Herd nehmen, die gedämpften Fischfilets hineingeben und mit dem Aroma-Öl beträufeln. Für den Spinat die Knoblauchzehe abziehen und in Scheiben schneiden. Den Ingwer schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Von der Vanilleschote ein circa drei Zentimeter langes Stück abschneiden. Den Babyspinat waschen, trocken schleudern und in eine Pfanne geben. Die Knoblauch- sowie Ingwerscheiben, die Vanilleschote und die Zimtrinden zu geben. Alles unter ständigem Wenden circa zwei Minuten garen, bis der Spinat zusammenfällt. Mit etwas Chilusalz, Muskatnuss und gegebenenfalls je etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Die Butter unterrühren und den Knoblauch, den Ingwer sowie die Vanille und den Zimt wieder entfernen. Für die Tomaten-Kapern-Salsa die Mango schälen, vom Kern lösen und ein Viertel des Fruchtfleischs schälen und würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Die Tomaten waschen, trocken tupfen, den Strunk entfernen und die Oberseite kreuzweise einritzen. Etwas Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, die Tomaten circa 20 Sekunden in das siedende Wasser tauchen und anschließend mit kaltem Wasser abschrecken. Die Tomaten häuten, vierteln, die Kerne entfernen und die Filets in Würfel schneiden. Die Schalotten abziehen und ebenfalls würfeln. Die Orange halbieren und eine Hälfte auspressen. Die Limette waschen, trocken tupfen, etwas von der Schale abreiben, halbieren und eine Hälfte auspressen. Die Minzblätter waschen, trocken tupfen und fein hacken. Die Mango, die Frühlingszwiebeln, die Schalotten und die Kapern vermengen. Einen Esslöffel Orangensaft, einen Spritzer Limettensaft, Limettenabrieb, das Olivenöl, die Minze und den Dill zugeben und untermischen. Die Salsa mit dem Zucker und Chilusalz würzen. Den Fisch zusammen mit dem Vanille-Spinat und der Salsa auf einem Teller anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 22. August 2014