

Heilbutt mit Bohnen-Dill-Gemüse und Tomaten-Minz-Salsa

Für zwei Personen

Für den Heilbutt:

2 Heilbuttfilets à 120 g 1 EL Olivenöl mildes Chilisalz

Für das Bohnen-Dill-Gemüse:

150 g breite Bohnen $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe 20 g Ingwer
 $\frac{1}{2}$ Zitrone 2 EL Gemüsefond 1 EL kalte Butter
 $\frac{1}{2}$ Bund Dill mildes Chilisalz Salz

Für die Tomaten-Minz-Salsa:

2 Tomaten 1 rote Zwiebel $\frac{1}{2}$ kleine, rote Chilischote
 $\frac{1}{2}$ Bund Minze $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie $\frac{1}{2}$ unbehandelte Limette
1 EL Olivenöl Zucker, Salz schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Die Heilbuttfilets waschen, trocken tupfen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und mit Klarsichtfolie bedecken. Den Fisch auf der mittleren Schiene im Ofen etwa 20 Minuten glasig durchziehen lassen. Anschließend herausnehmen, mit Olivenöl bestreichen und mit Chilisalz würzen.

Für die Tomaten-Minz-Salsa die Tomaten waschen, halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Dabei die Stielansätze entfernen. Die Zwiebel abziehen und ein Achtel in feine Würfel schneiden. Der Rest kann anderweitig verwendet werden. Die Chilischote waschen, längs halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden.

Die Minze und Petersilie fein hacken. Die Limette waschen, den Saft auspressen und die Schale abreiben.

Die Tomaten, Zwiebel und Chili in einer Schüssel vermengen. Jeweils einen halben Teelöffel der Minze und Petersilie und Limettenschale und Olivenöl unterrühren. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Für das Bohnen-Dill-Gemüse die Bohnen putzen, waschen und schräg in etwa 1,5 Zentimeter breite Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser bissfest garen. Anschließend in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Die Zitrone waschen und Zesten abreißen. Den Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Den Ingwer schälen und eine Scheibe abschneiden. Den Dill waschen und fein hacken.

Die Bohnen mit Knoblauch, Ingwer, Zitronenschale, und dem Fond in einem Topf erhitzen. Die kalte Butter unterrühren, den Dill hinzufügen und die Bohnen mit Chilisalz würzen.

Den Heilbutt mit Bohnen-Dill-Gemüse und Tomaten-Minz-Salsa auf Tellern anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 07. August 2015