

Heilbutt, Kokos-Curry-Schaum, orientalischer Couscous

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Heilbuttfilets mit Haut	1 Bund Thaispargel	1 Knolle Ingwer à 2½ cm
50 ml Fischfond	2 Stiele Thaibasilikum	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Couscous:

120 g Couscous	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
½ Limette, Saft	1 Mango	50 g Haselnüsse
250 ml Gemüsefond	2 Kardamomkapseln	1 Msp. Safranfäden
¼ Zimtstange	2 EL Olivenöl	Salz
½ TL Kubeben-Pfeffer		

Für den Schaum:

150 ml Kokosmilch	2 TL rote Currypaste	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	400 ml Fischfond	50 g eiskalte Butter

Für die Garnitur:

2 Zweige Thaibasilikum

Für den Fisch:

Den Ofen auf 170 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Thaispargel waschen und mittig auf Pergament verteilen. Die Heilbuttfilets mit Salz würzen und auf den Spargel geben. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Die Ingwerscheiben und reichlich Thaibasilikum auf den Fisch geben. Mit Olivenöl beträufeln und den Fischfond angießen. Das Pergamentpapier rundum verschließen und mit Büroklammern fixieren. Das Fischpäckchen im Ofen etwa 15 Minuten garen.

Für den Couscous:

Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und fein würfeln.

Kardamomkapseln, Safranfäden und Kubeben-Pfeffer im Mörser zerstoßen. Die Haselnüsse grob hacken. Schalotten, Knoblauch, zerstoßene Gewürze und Zimtstange in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen. Gemüsefond angießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Couscous hinzufügen und 5 Minuten quellen lassen.

Die Haselnusskerne etwa 5 Minuten im Ofen rösten. Den Couscous mit einer Gabel auflockern und mit etwas Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Mango schälen, vom Stein schneiden, das Fruchtfleisch würfeln und unter den Couscous mischen.

Für den Schaum:

Die Schalotten und den Knoblauch abziehen, fein würfeln und in einer mit aufgeschäumter Butter anrösten. Fischfond und Kokosmilch angießen. Die Currypaste zugeben und unterrühren. Den Sud aufkochen und etwa 10 Minuten reduzieren lassen.

Den Sud mit Salz und Pfeffer würzen und mit eiskalten Butterwürfeln aufmontieren. Mit dem Stabmixer schaumig schlagen.

Für die Garnitur:

Den in Pergament gegarten Heilbutt mit Kokos-Curry-Schaum und orientalischem Couscous auf Tellern anrichten, mit Thaibasilikum garnieren und servieren.

Johann Lafer am 14. Juli 2017