

Schlemmer-Filet auf roh mariniertem Wurzelwerk

Für zwei Personen

Für das Schlemmerfilet:

2 Heilbuttfilets à 150 g	$\frac{1}{2}$ Fleischtomate	1 Limette
1 Zitrone	2 EL Pankobrösel	20 g Butter
1 TL Worcestersauce	2 TL Estragonsenf	3 Zweige Liebstöckel
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Wurzelwerk:

1 Kohlrabi	2 Karotten	1 Bund Radieschen
1 Zitrone	4 EL Olivenöl	2 EL geröst. Koriander
1 Prise Zucker	dunkler Balsamicoessig	Salz, Pfeffer

Für das Schlemmerfilet:

Den Backofen auf 230 Grad Grillfunktion vorheizen.

Heilbutt waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Limette und Zitrone halbieren und Saft auspressen. Liebstöckel abbrausen, trockenwedeln und hacken. Heilbutt mit Limetten- und Zitronensaft und Worcestersauce marinieren. Die Oberseite mit Senf einstreichen und den Liebstöckel darüber verteilen. Tomate waschen, trockentupfen, klein schneiden und auf den Fisch geben. Mit Pankobrösel bedecken. Je eine Scheibe Butter (3 mm dick) darauflegen und auf ein geöltes Backblech setzen. Den Fisch auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Ofen für ca. 12 bis 18 Minuten goldbraun überbacken.

Für das Wurzelwerk:

Kohlrabi und Karotten schälen und von Enden befreien. Karotten in Stifte schneiden und mit Salz, Zucker, Balsamicoessig, geröstetem Koriander und Olivenöl marinieren, sodass die Karotten noch einen leichten Biss haben. Kohlrabi in Scheiben schneiden und ebenfalls mit Salz, Zucker und geröstetem Koriander marinieren. Hier zusätzlich die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft zugeben. Kohlrabi fächerförmig auf Tellern zusammen mit Karottenstiften anrichten. Radieschen putzen, vierteln und zum Garnieren dazugeben. Balsamicoessig um das Gemüse herum träufeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Ralf Zacherl am 14. Mai 2020