

# Heilbutt im Parmaschinken, Thymian-Kartoffeln, Spargel

## Für zwei Personen

### Für den Heilbutt:

2 Heilbuttfilets	4 Scheiben Parmaschinken	2 Schalotten
1 Zweig Thymian	Olivenöl	Meersalz, Pfeffer

### Für die Kartoffeln:

2 große, festk. Kartoffeln	2 Zweige Thymian	$\frac{1}{2}$ EL Olivenöl
Meersalz	Pfeffer	

### Für den Spargel:

10 Stangen grüner Spargel	1 Zweig Thymian	1 EL Butter
grobes Meersalz, Pfeffer	gesalzenes Eiswasser	

### Für den Parmesanschaum:

1 EL Risottoreis	1 kleine Schalotte	1 kleine Knoblauchzehe
75 ml Sahne	60 g Parmesan	250 ml Geflügelfond
50 ml Weißwein	25 ml franz. Wermut	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	1 Zweig Salbei	1 EL Butter
Meersalz	Pfeffer	

### Für den Heilbutt:

Den Ofen auf 120 Grad vorheizen.

Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden.  $\frac{1}{2}$  EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Schalottenwürfel darin glasig anschwitzen. Thymian abrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen.  $\frac{1}{2}$  EL Thymianblättchen, Meersalz und Pfeffer zu den Schalotten geben. Heilbuttfilets waschen, trockentupfen und in einer Pfanne in Olivenöl goldgelb anbraten. Mit der Schalottenmischung bestreichen und im vorgeheizten Backofen ca. 5 Minuten garen. Vorsichtig mit Meersalz und Pfeffer würzen. In Parmaschinken einwickeln und im Ofen warm stellen.

Würde man den Parmaschinken mitbraten, würde sich sein feines Aroma schnell verflüchtigen. Es ist schonender, ihn im Ofen ziehen zu lassen.

### Für die Kartoffeln:

Kartoffeln schälen und mit Hilfe eines Gemüsehobels in ca. 1 cm dünne Scheiben hobeln und würfeln. Thymian abrausen und trockenwedeln.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelwürfel mit den Thymianzweigen darin knusprig braten. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

### Für den Spargel:

Enden vom Spargel abschneiden. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, mit grobem Meersalz abschmecken und Spargel darin al dente garen. In gesalzenem Eiswasser abschrecken. Thymian abrausen, trockenwedeln und  $\frac{1}{2}$  EL Blättchen abzupfen. Butter und Thymianblättchen in eine Pfanne geben und den grünen Spargel darin braten. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

### Für den Parmesanschaum:

Schalotte und Knoblauch abziehen, fein hacken und in schäumender Butter glasig anschwitzen. Rosmarin, Thymian und Salbei abrausen, trockenwedeln und als Zweig zusammen mit dem Risottoreis dazugeben.

Alles kurz durchschwenken, leicht mit Meersalz salzen und mit Weißwein und Wermut ablöschen. Aufkochen lassen und um die Hälfte einkochen. Geflügelfond dazugeben und alles ca. 20 Minuten köcheln lassen. 50 ml Sahne angießen, nochmals aufkochen lassen. Restliche Sahne steif schlagen. Parmesan reiben und 2,5 EL auffangen. Topf vom Herd ziehen und Parmesan einrühren. Mit

Salz und Pfeffer abschmecken.

Alles durch ein Sieb in einen kleinen Topf passieren. Parmesanschaum erhitzen und mit der geschlagenen Sahne aufmixen.

Parmesan lässt sich gut in Butterbrotpapier aufbewahren, da er in Plastikfolie leicht zu schwitzen beginnt.

Den grünen Spargel auf zwei vorgewärmte Teller verteilen und die Heilbuttfilets auf den Spargel legen. Die Thymiankartoffeln darüber streuen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Cornelia Poletto am 22. Mai 2020