

Heilbutt mit Schmorfenichel, Langostinos, Karotten-Chips

Für zwei Personen

Für den Heilbutt:

1 Heilbuttfilet à 400 g 2 EL Rapsöl Mehl, Salz, Pfeffer

Für die Karottenchips:

$\frac{1}{2}$ dicke Karotte Öl Salz

Für den Fenchel:

2-3 Fenchel 1 kleine weiße Zwiebel 1 Zitrone, Saft

3 EL Olivenöl 1 Prise Fenchelsamen Salz, Pfeffer

Für den Schaum:

3 Langostinos $\frac{1}{2}$ Karotte $\frac{1}{4}$ Lauch

$\frac{1}{2}$ Zwiebel 1 Knoblauchzehe 200 ml Gemüfefond

100 ml Orangensaft 1 EL Tomatenmark 10 ml Cognac

100 ml Sahne 10 ml Olivenöl Zucker, Salz, Pfeffer

Für den Heilbutt:

Den Heilbutt mit Salz und Pfeffer würzen und von der Hautseite mehlieren, dann in der Pfanne mit Öl zu 80% der Zeit auf der Haut braten lassen. Nach 6 Minuten wenden und anrichten.

Für die Karottenchips:

Karotte schälen und mit einem Gemüsehobel in feine Scheiben hobeln.

Die Scheiben in Salzwasser kurz blanchieren und abschrecken. Dann in Öl bei 160 Grad kurz frittieren.

Für den Fenchel:

Zwiebel abziehen und feinschneiden. Fenchel ohne Strunk in feine Scheiben schneiden, in Salzwasser kurz blanchieren und in einer Pfanne in Olivenöl mit den Fenchelsamen und Zwiebel anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und 10 Minuten mit Deckel im eigenen Saft schmoren. Mit etwas Zitronensaft abschmecken.

Für den Schaum:

Langostinos pulen und die ausgelösten Schwänze für etwa 2 Minuten im Fencheltopf mit garen. Knoblauchzehe abziehen und halbieren. Karotte und Lauch schälen und würfeln. Zwiebel abziehen und kleinhacken. Schalen und Scheren im Topf mit Olivenöl rösten, dann das Gemüse mit Knoblauch dazugeben und mitrösten. Tomatenmark unterrühren und mit Cognac ablöschen.

Mit Fond, Orangensaft und Sahne auffüllen und alles wieder langsam zum Köcheln bringen. Ca. 10 Minuten kochen lassen und durch ein Sieb passieren.

Die Sauce abschmecken, warm mit dem Pürierstab aufmixen und anrichten.

Die Langostinos auf den Fisch setzen und alles zusammen auf dem Fenchel anrichten. Die Sauce angießen, die Chips obendrauf setzen und servieren.

Björn Freitag am 11. September 2020