

Heilbutt auf Orangen-Linsen-Sud und Schalotten-Spinat

Für 4 Personen

700 g Heilbuttfilet	600 ml Fischfond	200 ml Weißwein
2 Sternanis	1 TL Korianderbeeren	0,5 Stangen Zimt
3 Zehen Knoblauch	2 EL Weißweinessig	2 Orangen, unbehandelt
600 g Linsen, rot	2 Zweige Thymian	110 g Butter
3 Schalotten	400 g Spinat, jung	2 Zweige Petersilie, glatt
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Den Heilbutt in vier gleich große Stücke schneiden. Den Fischfond mit Weißwein, Sternanis, Korianderbeeren, Zimt, zwei geschälten Zehen Knoblauch und Essig in einem Topf aufkochen. Die Temperatur auf 70 Grad regulieren und die Heilbuttfilets hineinlegen. Den Fisch etwa zehn Minuten darin ziehen lassen, dabei immer wieder das Thermometer kontrollieren. Die Orangen pressen. Die Linsen in 30 Gramm Butter anschwitzen, anschließend mit dem Orangensaft ablöschen. Den Thymian zugeben und das Ganze bei mittlerer Hitze weich kochen. Salzen, pfeffern und 50 Gramm Butter in Würfeln unterrühren. Die Schalotten sowie die dritte Zehe Knoblauch schälen, fein würfeln und in einer Pfanne mit 30 Gramm Butter anschwitzen. Den Spinat zugeben und unter Schwenken zusammenfallen lassen. Mit Salz und Muskat würzen. 600 Milliliter Gewürzsud vom Heilbutt durch ein Sieb gießen und zu den Linsen geben. Diese kurz erwärmen und in tiefen Tellern verteilen. Daraufhin den Spinat mit den Heilbuttfilets darauf anrichten. Die Petersilienzweige waschen und fein hacken. Abschließend den Heilbutt mit Salz und Pfeffer würzen, mit der gehackten Petersilie bestreuen und servieren.

Johann Lafer am 06. November 2010