

Heilbutt mit Shiitake-Pilzen und Miso-Nudeln

Für vier Personen

80 g Shiitake	2 Schalotten	100 g Toastbrot
80 g Butter	700 g Heilbuttfilet	30 ml Olivenöl
2 Zweige Thymian	1 Zitrone, unbehandelt	2 Zehen Knoblauch
250 g Mie-Nudeln	1 Bund Frühlingslauch	2 EL Sesamöl
1 EL Misopaste	100 ml Gemüsefond	1 Bund Koriander
Salz	Pfeffer	Chili

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Shiitake putzen und jeweils die Stiele entfernen, danach die Pilze klein würfeln. Die Schalotten schälen und ebenfalls klein würfeln. Das Toastbrot entrinden und in einer Küchenmaschine fein mahlen. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Shiitake und Schalotten darin anschwitzen. Das gemahlene Toast zugeben und unter Rühren goldbraun rösten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Heilbutt in vier Tranchen schneiden und in heißem Olivenöl anbraten. Die Schale der Zitrone abreiben, den Knoblauch ungeschält halbieren. Thymian, Zitronenschale und den Knoblauch zum Fisch in die Pfanne geben. Die Filets mit Salz und Pfeffer würzen und auf ein Backblech geben. Die Shiitake-Kruste darauf verteilen und den Fisch im Backofen etwa zehn Minuten garen. Die Mie-Nudeln in heißem Wasser fünf Minuten einweichen, anschließend abgießen und gut abtropfen lassen. Den Frühlingslauch putzen und längs in dünne Streifen schneiden. Sesamöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Mie-Nudeln darin anbraten. Die Lauchstreifen zugeben und weitere ein bis zwei Minuten braten lassen. Die Miso-Paste mit dem Gemüsefond verrühren und über die Nudeln gießen. Unter Schwenken von den Nudeln aufnehmen lassen. Den Koriander abbrausen und die Blätter von den Stielen zupfen. Den Großteil der Blätter über die Nudeln streuen. Das Ganze mit Chili abschmecken. Die Miso-Nudeln mit dem Heilbutt auf Tellern anrichten und mit dem restlichen Koriander garnieren.

Johann Lafer am 15. Januar 2011