

Heilbutt-Filet mit Honig-Chili-Glasur und Spargel

Für vier Portionen

Für das Heilbuttfilet:

1 Knoblauchzehe	1 Chilischote	2 EL Honig
2 EL Sojasauce	1 Heilbuttfilet, 800 g	2 EL Olivenöl

Für den Spargel:

2 Bund weißer Spargel	1 Zitrone	2 Stiele Estragon
200 ml Weißwein	1 Schalotte, geschält	Salz, Zucker, Pfeffer

Für die Kartoffelbeilage:

500 g neue Kartoffeln	1 TL Salz	1 TL Kümmel
30 g Butter	1/2 Bund glatte Petersilie	

Knoblauch schälen und klein hacken. Chilischote halbieren, entkernen und klein hacken. Beides mit Honig und Sojasauce vermischen. In einem Topf sämig einkochen lassen. Heilbuttfilet mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne im heißen Olivenöl von beiden Seiten anbraten. Marinade zugeben und den Fisch damit bestreichen. Auf ein Backblech geben, Marinade darauf geben und bei 120 Grad 10 bis 15 Minuten garen. Spargel schälen, die Enden zwei Zentimeter abschneiden. Spargelschalen, Zitronenscheiben, Estragon, Schalotten und Weißwein in einen großen Bräter mit Dämpfeinsatz geben. Etwa drei Zentimeter hoch mit Wasser auffüllen. Dämpfeinsatz hinein stellen und den Spargel hinein legen. Bei geschlossenem Deckel etwa 15 bis 20 Minuten (je nach Dicke der Spargelstangen) bissfest garen. Kartoffeln gründlich waschen und abbürsten. Knapp mit Wasser bedeckt, mit Salz und Kümmel, bei geschlossenem Deckel weich garen. Die Kartoffeln abgießen und halbieren. In einer Pfanne in der heißen Butter anbraten. Mit Salz, Pfeffer würzen, Petersilie fein hacken und unterschwenken. Spargel und Kartoffeln auf Tellern anrichten, Heilbutt mit dem Sud darauf verteilen und servieren.

Johann Lafer am 01. Juni 2013