

# Heilbutt-Filet in Kataifi auf Gurken-Mango-Salat

## Für vier Portionen

### Für das Heilbuttfilet:

600 g Heilbuttfilet	150 g Kataifi Teig	$\frac{1}{2}$ Zitrone
Salz	Pfeffer	Rapsöl

### Für den Gurken-Mango-Salat:

1 Salatgurke	2 Thaimangos	10 g Ingwer
1 Bund Schnittlauch	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	2 EL Ahornsirup
1 Limette	2 EL Erdnussöl	Salz
Pfeffer		

### Für die Chilimayonnaise:

1 kleine Chilischote	2 Eigelbe	1 TL Senf
250 ml Rapsöl	1 EL Reisweinessig	Zucker
Salz	Pfeffer	Bananenblatt
Shiso Kresse		

Zunächst das Heilbuttfilet in acht Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Kataifi Teig umwickeln. Kalt stellen. Für den Gurken-Mango-Salat die Gurke waschen, entkernen und in Scheiben schneiden. Mangos schälen, Fruchtfleisch vom Kern lösen und klein würfeln. Ingwer schälen, fein reiben. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, Koriander hacken. Alles in eine Schüssel geben. Ahornsirup mit Limettensaft und Erdnussöl verrühren, mit Salz, Pfeffer würzen und den Salat damit marinieren. Für die Mayonnaise Chili halbieren, entkernen und klein würfeln. Die Eigelbe mit Chili, Senf und Reisweinessig in einer Schüssel verrühren. Ein Viertel des Öl tröpfchenweise zugeben und unterschlagen. Das restliche Öl langsam einlaufen lassen und unterschlagen, bis eine dickcremige Mayonnaise entstanden ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Heilbuttfilets in einer Pfanne im heißen Fett knusprig und goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen. Gurken-Mangosalat auf einem Bananenblatt anrichten, Heilbutt darauf legen und mit einigen Tupfen Mayonnaise garnieren. Shiso Kresse abschneiden und darüber streuen.

Johann Lafer am 14. Februar 2015