

Heilbutt im Bananen-Blatt mit Spargel-Zitrus-Couscous

Für vier Portionen

700 g Heilbuttfilet	1 Limette	1 kleine Chilischote
30 g Ingwer	4 EL Sojasauce	4 Bananenblätter (à 20x30cm)
Salz, Pfeffer	150 ml Gemüsebrühe	150 g Couscous
1 Bund weißer Spargel	1 Limette	1 Orange
1 Grapefruit	1 Zitrone	3 EL Olivenöl
3 Stiele Zitronenthymian	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1 Schalotte
50 ml Weißwein	3 schwarze Pfefferkörner	2 Wacholderbeeren
2 Eigelbe	1 Ei	150 g weiche Butter
$\frac{1}{2}$ Zitrone	Chili	

Heilbuttfilet waschen, trocken tupfen und in vier gleichgroße Stücke teilen. Diese nebeneinander in eine flache Schale legen. Limette heiß abspülen, trocknen, Schale fein abreiben, Saft auspressen. Chili entkernen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Sojasauce, Limettensaft, Limettenschale, Ingwer und Chili in einer Schüssel mischen und über die Fischstücke verteilen. Bananenblätter mit einem Bunsenbrenner kurz abflämmen, bis sie glänzen. Dadurch werden sie elastischer und reißen nicht beim Einpacken der Fischstücke. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Filets mit der Marinade auf die vorbereiteten Bananenblätter legen, mit Salz und Pfeffer würzen. Heilbutt in die Blätter einpacken, mit Zahnstocher fixieren. Bananenpäckchen auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen 15 Minuten garen.

Gemüsefond aufkochen und über den Couscous gießen, fünf Minuten ziehen lassen. Mit einer Gabel auflockern. Spargel waschen, schälen, Enden abschneiden und die Stangen klein würfeln. Zitrusfrüchte schälen, so dass die gesamte weiße Haut mit entfernt ist. Filets heraustrennen, abtropfenden Saft auffangen und mit dem Spargel zum Couscous geben. Mit Salz, Pfeffer würzen und das Olivenöl unterrühren. Zitronenthymian und Petersilie abbrausen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und hacken. Zuletzt unter den Salat mischen. Schalotte schälen und klein schneiden. Mit dem Weißwein, Pfeffer und Wacholder in einem Topf aufkochen und eine Minute köcheln lassen.

Butter in einen Topf geben und bei milder Hitze schmelzen. Eigelbe, Ei, Weißweinsud zugeben und alles gut verrühren. Unter Rühren kurz erwärmen und durch ein feines Sieb gießen. Sud mit Salz, Chili und Zitronensaft abschmecken. In einen Sahnesiphon füllen, zuschrauben und zwei Sahnekapseln aufdrehen, kräftig schütteln.

Zum Anrichten den Couscous auf Tellern verteilen. Bananenpäckchen öffnen, neben den Couscous legen und mit einem Teil der Hollandaise beträufeln. Restliche Hollandaise dazu servieren.

Johann Lafer am 09. Mai 2015