

# Heilbutt im Blausud pochiert

## Für 2 Personen

400 g Heilbuttfilet	2 Karotten	1 Knolle Sellerie
1 Stange Lauch	1 Zwiebel	200 ml trockener Weißwein
200 ml Gemüsebrühe	50 ml Weißweinessig	100 g Butter
2 Blätter Lorbeer	4 Wacholderbeeren	1 Korn Piment
4 Körner Pfeffer	1 Nelke	1 TL Senfkörner
Pflanzenöl		

Die Karotten und den Sellerie schälen und in feine Streifen schneiden. Den Lauch putzen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Gemüsestreifen beiseite Stellen und alle Abschnitte aufheben. Die Zwiebel schälen, grob schneiden und zusammen mit den Gemüseabschnitten in einen flachen Topf geben und mit wenig Öl kurz anschwitzen. Das Ganze mit Weißwein ablöschen, mit Brühe auffüllen, Lorbeer, Wacholder, Piment, Pfefferkörner, Nelke und Senfkörner zugeben, aufkochen lassen und mit Salz und Essig abschmecken. Den Topf von der Herdplatte nehmen, den Fisch in vier Stücke portionieren und in den nicht mehr kochenden Sud legen. Nun den Topf mit einem Deckel verschließen und den Fisch gar ziehen lassen. Währenddessen die Gemüsestreifen in einer Pfanne mit etwas Öl anschwitzen und mit Salz würzen. Den gegarten Fisch vorsichtig aus dem Sud nehmen, den Sud durch ein Sieb in einen Topf passieren, aufkochen lassen und mit kalten Butterflocken schaumig aufmixen. Die Gemüsestreifen auf tiefen Tellern anrichten, Heilbutt darauf setzen und den Schaum darum verteilen.

Alexander Herrmann am 28. März 2014