

# Heilbutt-Filet mit Sommer-Salat

## Für 2 Portionen

2 Heilbuttfilets	150 g Kaiserschoten	Olivenöl
3 Limetten	Ingwer, Knoblauch	Salz, Pfeffer
1 Birne	1 Zitrone	0,5 Bund Minze
Chili		

Leicht gesalzenes Wasser für die Kaiserschoten aufsetzen. In einen zweiten kleinen Topf circa 200 Milliliter Olivenöl geben. Die Limetten in Scheiben schneiden und die Limettenscheiben ins Öl geben. Das Öl darf höchstens eine Temperatur von 60 Grad erreichen. Knoblauch grob klein schneiden und mit ins Öl geben. Drei Scheiben Ingwer dazugeben. Die Gewürze im warmen Öl langsam ziehen lassen, so entsteht ein Gewürzöl. Den Heilbutt von der Haut nehmen. Die Kaiserschoten ins erhitzte Wasser geben und kurz blanchieren. Die Kaiserschoten daraufhin ins Eiswasser geben, damit der Garprozess unterbrochen wird. Sobald das Gewürzöl leicht zu sprudeln beginnt, entfalten der Ingwer, die Limetten und der Knoblauch ihre Aromaten. Den Heilbutt in das Gewürzöl geben und garen lassen. Achten Sie darauf, dass es nicht zu heiß wird. Die Birne zuerst in dünne Scheiben und dann in dünne Streifen schneiden, danach die abgeschreckten Kaiserschoten ebenfalls in dünne Streifen schneiden und in einer Salatschüssel vermischen. Zum Marinieren des Salates eine Prise Salz, einen Spritzer Zitrone und ein kleiner Schuss Gewürzöl dazugeben. Abrundend ein Hauch frische Minze dazugeben, ein wenig Pfeffer und sehr wenig Chili. Zunächst den Salat auf Tellern anrichten. Auf den Salat den Heilbutt geben und abschließend ein wenig Gewürzöl rüber träufeln.

Steffen Henssler am 21. November 2013