

Heilbutt mit Koriandersoße

Zutaten für 4 Personen

Für die Koriandersauce:

1 Limette, 2 EL Butter, 1 EL Korianderkörner

4 EL dunkler Kalbsfond, 400 ml Geflügelfond

100 g Sahne (davon 50 g geschlagen), Salz

einige Spritzer Limettensaft

einige Tropfen alter Aceto balsamico

Für den Heilbutt:

ca. 1 kg weißes Heilbuttfilet (an der Gräte; mit Haut)

1 TL Korianderkörner, 2 EL Olivenöl, 3 EL Butter

2 Zweige Thymian, 2 angedrückte Knoblauchzehen

je 180 g Romanesco und Blumenkohl, Salz

Fleur de Sel, Pfeffer aus der Mühle

1 EL Petersilie (fein geschnitten)

Für die Koriandersauce die Limette so großzügig schälen, dass auch die weiße Haut mit entfernt wird, und die Filets aus den Trennhäuten schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Korianderkörner darin anrösten. Die Limettenfilets dazugeben und den Kalbs- und Geflügelfond angießen. Die Flüssigkeit auf zwei Drittel einkochen lassen, die flüssige

Sahne dazugeben und aufkochen. Die Sauce mit dem Stabmixer aufschäumen und durch ein feines Sieb passieren. Mit Salz, Limettensaft und Essig abschmecken und warm halten.

Für den Heilbutt den Backofen auf 80°C vorheizen. Den Fisch waschen und trocken tupfen. Die Korianderkörner im Mörser fein zerstoßen. Das Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und das Fischfilet darin auf beiden Seiten anbraten. Das Bratfett abgießen, 2 EL Butter, den Koriander, die Thymianzweige und den Knoblauch dazugeben. Die Korianderbutter aufschäumen lassen und das Heilbuttfilet damit beträufeln. Dann den Fisch im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 30 Minuten fertig garen – der Fisch ist gar, wenn sich das Fleisch leicht von der Gräte lösen lässt.

Inzwischen den Romanesco und den Blumenkohl putzen, waschen und in die einzelnen Röschen teilen. Romanesco- und Blumenkohl- röschen getrennt in kochendem Salzwasser bissfest blanchieren. Abgießen, in gesalzenem Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und die Kohlröschen darin rundum anbraten. Mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen und die Petersilie untermischen.

Die Koriandersauce nochmals aufkochen und die geschlagene Sahne untermixen. Das Gemüse auf vorgewärmte Teller verteilen. Die Haut von dem Heilbuttfilet entfernen, das Filet von der Gräte lösen, in 4 Portionen teilen und auf dem Gemüse anrichten. Mit der Koriandersauce beträufeln.

Hühnerbrühe selbst machen

Zutaten für ca. 2 l Brühe

1 Stange Lauch, 2 Stangen Staudensellerie

1 Möhre, • 1 Tomate, je 1 Zweig Rosmarin

und Thymian, je 1 Stiel Petersilie und Liebstöckel

1 Lorbeerblatt, 1 Gemüsezwiebel

1 Suppenhuhn (aus Freilandhaltung)

2 Knoblauchzehen, 100 ml trockener Weißwein

1 TL schwarze Pfefferkörner, 3 Pimentkörner

1 Gewürznelke, 50 g grobes Meersalz

Den Lauch putzen und waschen, 1 Blatt ablösen und beiseitelegen. Den Sellerie putzen, waschen und mit dem restlichen Lauch schräg in Scheiben schneiden. Die Möhre putzen, schälen und klein schneiden. Die Tomate waschen, halbieren, entkernen und ebenfalls klein schneiden.

Die Kräuter waschen und trocken schütteln, mit dem Lorbeerblatt in das Lauchblatt wickeln und mit Küchengarn zu einem Sträußchen binden. Die Gemüsezwiebel ungeschält halbieren und die Schnittflächen in einer mit Alufolie ausgelegten Pfanne dunkel bräunen.

Das Suppenhuhn unter fließendem kaltem Wasser innen und außen gründlich waschen und mit dem Kräutersträußchen, dem vorbereiteten Gemüse und dem angedrückten Knoblauch in einen großen Topf geben. Den Wein angießen und etwa 3 l kaltes Wasser hinzufügen, sodass das Huhn gut bedeckt ist. Die ganzen Gewürze und das Meersalz dazugeben, alles aufkochen lassen und den aufsteigenden Schaum abschöpfen. Die Brühe bei schwacher Hitze 2 bis 3 Stunden köcheln lassen.

Das Huhn aus dem Topf nehmen und die Brühe schöpflöffelweise durch ein Sieb gießen. Die Brühe auskühlen lassen und entfetten. Die Hühnerbrühe sofort nach Rezept verwenden, noch heiß in Einmachgläser füllen oder portionsweise einfrieren.