

Städte der Gemüse

Heilbutt in Olivenöl mit Gemüse der Saison und Orangenbutter Schaum

Zutaten

4 Stücke Heilbutt mit Haut (je 160g)

0,5 l Olivenöl, 5 cl frisch gepressten Orangensaft, 5 cl frisch gepressten Karottensaft, 2 cl frisch gepressten Zitronensaft

8 Karotten, 6 Frühlingszwiebeln, 2 Zwiebeln, fein geschnitten, 1 Bund Petersilie, Thymian, Knoblauch, 160g Pfifferlinge, 400g Butter, 8 Stück grünen Spargel, Salz und Pfeffer nach Geschmack

Petersilienschaum: 1 Brühwürfel, 2 Bündel Petersilie, 1cl Milch, 125g Butter

Zubereitung

Als erstes die Karotten, Frühlingszwiebeln und den Spargel säubern, dann mit einem Schuss Zitrone in Salzwasser kurz kochen, anschließend im Wasserbad mit Eis abkühlen. Den Karotten- und Orangensaft durch Aufkochen auf 1/3 der ursprünglichen Menge reduzieren und durch ein Sieb gießen. Den Saft auf kleiner Hitze weiterkochen, ein Stück Butter unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und eventuell Zitronensaft abschmecken.

Olivenöl im Topf auf kleiner Flamme erhitzen und ein abgetrocknetes Stück Heilbutt darin ziehen lassen. Den Heilbutt nach 7 Minuten entnehmen, die Haut vorsichtig abziehen und ihn mit Küchenrolle abtrocknen. Danach mit Salz und Pfeffer würzen.

Die gesäuberten Pfifferlinge mit Zwiebeln, Knoblauch und Thymian in Butter andünsten, mit Salz und Pfeffer abschmecken und noch geschnittene Petersilie dazugeben.

Das vorbereitete Gemüse anbraten und je nach Geschmack würzen.

Petersilienschaum:

Die klein gehackte Petersilie in Gemüsebrühe kochen und nach 12min Milch und Butter dazugeben. Das Ganze mit dem Mixer pürieren und durch ein feines Sieb gießen.. Kurz vor dem servieren noch einmal aufschäumen.