

Hauptgericht

Heilbutt mit Miso, Estragon, wildem Brokkoli, Kräuterseitlingen, Kürbis und Pastinake

Zutaten:

0.3 Bund Estragon
810 g Heilbuttfilet
100 ml Pflanzenöl
0.1 Bund Thymian
0.2 St. Zitrone
140 ml Portwein, hell
140 ml Weißwein
1 St. Schalotten
1 St. Knoblauch
1 St. Anis
360 g Pastinaken
400 g Hokkaido-Kürbis
180 g Wilder Broccoli
180 g Kräutersaitlinge
50 g Butter
50 g Misopaste
Speisestärke
Salz
Zucker
Pfeffer
Muskat
Fleur de Sel

Zubereitung:

Für das Estragonöl, die Blätter mit 100 ml Pflanzenöl, etwas Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker in einem Mixer sehr fein mixen, bis es handwarm wird. Das Öl am besten mehrere Stunden ziehen lassen und anschließend durch ein feines Sieb passieren. Für den Heilbutt, das Filet in 4 gleich große Stücke schneiden. Die Filets auf ein geöltes Backblech legen. Zum Anrichten die Fische mit Pflanzenöl bepanseln, etwas fein geschnittenen Thymian und Zitronenabrieb darübergerben. Frischhaltefolie direkt auf die Filets legen und im Ofen bei 60 °C ca. 12 Minuten schonend garen. Danach mit Fleur de Sel würzen und sofort servieren. Für die Miso-Soße, 140 ml weißen Portwein mit 140 ml Weißwein, 1 grob geschnittener Schalotte, etwas Thymian, 1 Knoblauchzehe und einem Stück Anis auf die Hälfte einkochen lassen. Durch ein feines Sieb passieren und mit etwas angerührter Speisestärke leicht sämig abbinden. Mit einem Pürierstab 50 g Butter einmixen. Danach mit Salz, Pfeffer und Miso abschmecken und bis zum Anrichten beiseitestellen. Für das Ofengemüse, das Gemüse waschen, schälen und ggf. vom Grün befreien. Dicke Exemplare halbieren, vierteln oder in grobe Würfel schneiden. Das grob geschnittene Gemüse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und mit etwas Pflanzenöl sowie fein geschnittenem Thymian vermischen. Vorsichtig mit Salz, Pfeffer, Zucker und Muskat würzen. Zum Anrichten das Gemüse im Ofen etwa 25-30 Minuten bei ca. 210 °C garen. Zum Anrichten alle Komponenten zusammen auf dem Teller arrangieren, mit Fleur de Sel würzen und zum Schluss mit Estragonöl sowie ggf. kleinen Blättern dekorieren.