

Gerollter Heilbutt en papilote mit Schmorgemüse, Venusmuschel-Ragout, Fenchel und Schnittlauch-Kartoffelstampf

😊 happy-mahlzeit.com/2021/07/26/gerollter-heilbutt-en-papilote-mit-schmorgemüse-venusmuschel-ragout-fenchel-und-schnittlauch-kartoffelstampf

Zutaten für 2 Personen

Für den Fisch:

- 2 Heilbuttfilets à 180 g
- 1 Frühlingszwiebel
- 40 g Venusmuscheln
- 1 Knolle Fenchel
- 2 Karotten
- 75 g Wachsbohnen
- 5 Cherrytomaten
- 4 EL Anislikör
- 50 ml Fischfond
- 2 g Fenchelpollen
- 3 EL Knoblauchöl
- Fleur de sel

Für das Pesto:

- 1 Knolle Fenchel mit Grün
- 50 g getrocknete Tomaten in Öl
- 30 g Paranusskerne
- 40 g Parmesan
- 3 Zweige glatte Petersilie
- 1 Prise Fleur de sel

Für die Sauce:

- 2 Schalotten
- 100 ml Weißwein
- 75 ml Fischfond
- 75 ml Sahne
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 1 EL Butter
- 3 EL Olivenöl
- grobes Meersalz

Für das Püree:

- 600 g mehligkochende Kartoffeln
- 100 ml Milch
- 150 ml Sahne
- 50 g kalte Butter
- 1 Bund Schnittlauch
- Muskatnuss zum Reiben
- 1 Prise Kalahari-Salz
- Weißer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Den Backofen auf 170°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Püree die Kartoffeln waschen, mit einem Sparschäler schälen und vierteln. Die Kartoffelstücke in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen. Milch und 100 ml Sahne in einen Topf geben und aufkochen. Übrige Sahne halbsteif schlagen.

Für die Papilote-Füllung die Karotten schälen und von den Enden befreien. Den Fenchel waschen und mit den Karotten klein schneiden, Wachbohnen von den Enden befreien. Karotten, Fenchel und Bohnen mit den Muscheln in einem Topf mit Öl ca. 5 Minuten kräftig anbraten. Mit Anislikör flambieren und Fischfond angießen.

Für das Pesto Fenchel waschen und mit Grün fein hacken. Parmesan grob reiben. Paranusskerne, getrocknete Tomaten mit Öl, Petersilie und Salz mit einem Stabmixer in einem hohen Gefäß zu einem cremigen Pesto aufmixen.

Die Fischfilets waschen, trockentupfen, dünn mit dem Pesto bestreichen und kompakt aufrollen. Frühlingszwiebel in feine lange Julienne-Fäden schneiden und die Fischrollen damit fixieren.

Gemüse und Muscheln mit einer Schaumkelle aus dem Topf nehmen und den Sud beiseitestellen.

Die Heilbuttrolle mit etwas Knoblauchöl bestreichen, Fenchelpollen und Fleur de Sel darüber streuen. Das Gemüse mit Muscheln auf 2 Pergamentpapiere geben, den Fisch darauf setzen und fest zu einem Bonbon verschließen. Im Ofen ca. 20 Minuten garen.

Für die Sauce die Schalotten abziehen, fein würfeln und in einem Topf mit Öl und Butter glasig dünsten. Mit Weißwein ablöschen. Etwa 100 ml vom Muschel-Gemüse-Sud und den Fischfond angießen und 10 Minuten reduzieren lassen. Mit Sahne auffüllen und mit Cayennepfeffer und Salz abschmecken. Mit einem Stabmixer schaumig aufmixen.

Gegarte Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse in die heiße Milch-Sahne-Mischung drücken. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Butter und unter das Püree heben. Geschlagene Sahne kurz vor dem Servieren unterheben. Schnittlauch abrausen, trockenwedeln, fein hacken und untermischen.

Den gerollten Heilbutt en papilote mit Schmorgemüse, Venusmuschel-Ragout, Fenchel und Schnittlauch-Kartoffelstampf auf Tellern anrichten und servieren.

Rezept: Christian Hölker

Quelle: Die Küchenschlacht vom 19. Juli 2016

Episode: ChampionsWeek / Gewickelt & gerollt