

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 20. September 2022 ▪  
ChampionsWeek ▪ "Garmethoden" mit Björn Freitag



Tobias Rieger

**Sous-vide gegarter Heilbutt mit Brokkoli, Kartoffelpüree und Koriandersauce**

Zutaten für zwei Personen

**Für den Heilbutt:**

500 g Heilbutt, ohne Haut  
1 Zitrone  
1 EL Butter  
4 Zweige Thymian  
4 Zweige Oregano  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Fisch mit Salz, Pfeffer, Thymian und Oregano bestreuen. Anschließend mit Butter vakuumieren und bei 50 Grad ins Wasserbad legen. Ein 2 cm dickes Fischfilet benötigt etwa 20 Minuten im Wasserbad. Fisch aus dem Vakuum holen, mit einem Küchentuch trocken tupfen. Nochmals in eine warme Pfanne mit Butter, Thymian und Oregano legen und etwas schwenken. Am Ende etwas Zitronenabrieb über den Fisch reiben.



**PROFI  
TIPP**

Die meisten Bestände des Atlantischen **Heilbutts** im Nord-Atlantik sind entweder überfischt oder können aufgrund mangelnder Datenlage nicht bewertet werden. Ausnahmen sind die kanadischen Bestände im Nordwestatlantik, die nicht überfischt sind und wo keine Überfischung mehr stattfindet. Wenn Sie wirklich Heilbutt zubereiten wollen, sollten Sie dies nur sehr selten tun und auf europäische Aquakultur zurückgreifen. (Stand WWF Sommer 2022)

**Für den Brokkoli:**

100 g Brokkoli  
20 g Mandelblättchen  
40 g Butter  
60 ml Gemüsefond  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Mandelblättchen in einer Pfanne goldbraun rösten. Brokkoli in kleine Rösschen schneiden und in kochendem Salzwasser 3-4 Minuten blanchieren. Butter in einer Pfanne zerlassen und Gemüsefond dazugeben. Leicht aufkochen lassen und anschließend den blanchierten Brokkoli im Butterfond schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Mandelblättchen servieren.

**Für das Kartoffelpüree:**

500 g mehlig kochende Kartoffeln  
1 Schuss Milch  
1 EL Butter  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in etwa gleich große Stücke schneiden. In einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten köcheln lassen. Das Wasser abgießen und die Kartoffeln zerstampfen. Einen Schuss Milch zugießen, Butter, etwas Salz und Muskatnuss zufügen und das ganze nochmal zerstampfen. Kurz vor dem Servieren mit einem Schneebesen schaumig schlagen.

**Für die Koriandersauce:**

½ Limette  
50 g Sahne  
1 EL Butter  
2 EL dunkler Kalbsfond  
200 ml Gemüsefond  
Balsamicoessig, zum Abschmecken  
½ EL Korianderkörner  
Salz, aus der Mühle

Butter in einem Topf erhitzen und die Korianderkörner darin anrösten. Limettensaft, den Kalbs- und Gemüsefond hinzufügen. Die Flüssigkeit auf etwa zwei Drittel einköcheln lassen. Sahne dazugeben und aufkochen lassen. Vor dem Servieren die Sauce mit einem Stabmixer aufschäumen und durch ein Sieb passieren. Mit Salz, Limettensaft und Balsamicoessig abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.