

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 17. Oktober 2022 ▪  
Leibgericht mit Johann Lafer



Thomas Löhr

**Heilbutt mit krossem Bacon, asiatischem Spitzkohl, Kartoffelpüree und Limetten-Estragon-Sauce**

Zutaten für zwei Personen

**Für das Püree:**

250 g mehligkochende Kartoffeln  
150 ml Milch  
1 EL Sahne  
80 g Butter  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 90 Grad Umluft vorheizen.

Kartoffeln schälen und im gesalzenem Wasser garkochen, durch eine Kartoffelpresse drücken und durch ein Sieb passieren. Milch in einem Topf zum Kochen bringen und zusammen mit der Butter unter die Kartoffeln rühren. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Sahne aufschlagen und unterheben.

**Für den Spitzkohl:**

½ Spitzkohl  
30 g gesalzene Butter  
30 ml Sojasauce  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spitzkohl längs halbieren und eine Hälfte in 0,5 cm dicke Streifen schneiden. Salzbutter in einer heißen Pfanne schmelzen. Spitzkohl in die Pfanne geben und die Hitze reduzieren. Spitzkohl mit Pfeffer würzen und 1-2 Minuten braten. Sobald der Spitzkohl eine leicht braune Farbe hat, die Sojasauce darüber träufeln.

**Für den Fisch:**

200 g Filet vom Schwarzen Heilbutt (Mittelstück), ohne Haut  
2 Scheiben Bacon  
50 g Butter  
Fleur de Sel, zum Würzen  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fisch mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen und von einer Seite in Butter anbraten, dann umdrehen und in den Ofen geben, bis er glasig ist. Eine Scheibe Schinken in einer Pfanne von beiden Seiten kross anbraten.



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)

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.