



Neel Nissen

Konfiertes Schollenfilet mit Krabben, Butternusskürbis-Ingwer-Creme, Kartoffelwürfel und Zitrus-Beurre-blanc

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:

1 kleine Scholle
2 Knoblauchzehen
300 ml neutrales Öl
2 Zweige Rosmarin
4 Zweige Thymian
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 65 Grad Umluft vorheizen.

Scholle zunächst filetieren, dann die Filets von der Haut befreien und mit Salz und Pfeffer würzen.

Öl mit Rosmarin, Thymian und den angedrückten Knoblauchzehen in einen Topf geben und auf 65 Grad erhitzen. Das erhitzte Öl in eine Auflaufform geben und die Schollenfilets in das Öl legen. Die Auflaufform für 8-10 Minuten in den Ofen geben. Die fertiggegartenen Filets auf Küchenpapier abtropfen lassen.



Die **Scholle** sollte laut Verbraucherzentrale Hamburg aus den Fanggebieten FAO 27 Nordostatlantik (MSC) oder FAO 27 Nordostatlantik, Nordsee/Skagerrak (Nicht-MSC), gefangen mit Stell- und Kiemennetzen, stammen, um sie guten Gewissens kaufen zu können.

Für die Creme:

½ Butternuss-Kürbis
1 kleine Ingwer-Knolle
1 Schalotte
400 ml Gemüsfond
100 ml Sahne
50 g Butter
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte, Ingwer und Kürbis schälen, kleinschneiden und in einem Topf in dem Olivenöl anschwitzen. Fond angießen und solange köcheln lassen, bis alles weich ist. Die Flüssigkeit abgießen, Sahne und Butter hinzufügen und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Schluss durch ein feines Sieb streichen.

Für die Kartoffelwürfel:

5 vorwiegend festkochende Kartoffeln
2 EL neutrales Öl
1 Zweig Rosmarin
2 Zweige Thymian
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, in ca. 2 cm große Würfel schneiden und im Salzwasser so weit kochen, dass sie gar, aber nicht weichgekocht sind. Kartoffelwürfel auf Küchenpapier trocknen und in einer Pfanne in Öl goldgelb anbraten. Zum Schluss Kräuter in die Pfanne geben und nach Bedarf die Kartoffelwürfel noch etwas salzen.

Für die Zitrus-Beurre-blanc:

1 Schalotte
50 ml Weißwein
10 ml Weißweinessig
1 Zitrone
1 Limette
1 Orange
100 ml Sahne
150 g Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen, in feine Würfel schneiden und in einen Topf geben. Weißwein und Weißweinessig hinzufügen und reduzieren lassen. Den Saft der Zitrusfrüchte dazugeben und weiter reduzieren lassen. Sahne dazugeben und wiederum reduzieren lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und dann durch ein feines Sieb geben. Schließlich kalte Butterstückchen einrühren und final abschmecken.

Für die Garnitur: Mit Nordseekrabben garnieren.
20 g Nordseekrabben



Achten Sie beim Kauf von **Nordseekrabben** auf das MSC-Siegel und am besten auf regional gepulte Krabben. Das können Sie auf der Verpackung erkennen. Die Krabben werden dann nicht nur vor der Küste nachhaltig nach MSC-Standard gefangen, sondern auch in Norddeutschland per Hand gepult, veredelt und verpackt!

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.