

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 07. März 2025** ▪
Finalgericht von Cornelia Poletto



Heilbutt nach Grenobler Art mit Kapernschaum, Rucola-Creme, gegrilltem Römersalat und Sauerteig-Croûtons

Zutaten für zwei Personen

Für den Heilbutt:

2 Heilbuttfilets, à 150 g, ohne Haut
 1 Knoblauchzehe
 2 EL Butter
 2 Zweige Thymian
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Fischfilets kalt abbrausen, trockentupfen und salzen. Butter in einer Pfanne schmelzen lassen, bis diese braun wird und den Fisch von beiden Seiten etwa 5 Minuten goldgelb braten. Knoblauchzehe andrücken und mit den Thymianzweigen hinzugeben.

Für die Sauce:

4 halbgetrocknete Kirschtomaten
 2 EL Kapern in Weinessig, abgetropft
 1 Zitrone, Saft & Abrieb
 50 g Butter
 2 Zweige glatte Petersilie
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butter in einer Pfanne schmelzen lassen, bis diese braun wird und anschließend durch ein Sieb geben. Zitronensaft auspressen. Petersilie hacken. Getrocknete Tomaten fein hacken. Kapern, 2 EL von der gehackten Petersilie und die getrockneten Tomaten mit der braunen Butter und dem Zitronensaft und -abrieb verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Kapernschaum:

50 g kalte Butter
 100 ml Kapernsud
 100 ml Fischfond
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kapernsud und Fischfond in einen Topf geben und zum Köcheln bringen. Mit der Butter montieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Rucola-Creme:

125 g Rucola
 1 Knoblauchzehe
 Ahornsirup, nach Geschmack
 100 ml Olivenöl

Alle Zutaten in einen Standmixer geben und fein mixen. Gegebenenfalls mit Ahornsirup verfeinern.

Für den Römersalat:

2 Römersalatherzen
 1 Zitrone, Saft & Abrieb
 1 TL Ahornsirup
 2 EL Olivenöl
 ¾ Bund Dill
 ¾ Bund Kerbel
 Feines Meersalz, zum Abschmecken
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salatherzen der Länge nach in vier Spalten schneiden. Salatspalten mit Öl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die geschnittenen Salatspalten in einer Pfanne anbraten, sodass sie etwas Farbe bekommen.

Zitronensaft auspressen und Zitronenschale abreiben. Aus Olivenöl, Salz, Pfeffer, Ahornsirup, Zitronensaft und Zitronenabrieb ein Dressing herstellen und den Salat kurz vor dem Servieren damit marinieren. Den Salat mit Dill- und Kerbelspitzen garnieren.

Für die Sauerteig-Croûtons:

2 Scheiben Sauerteigbrot
1 Knoblauchzehe
3 EL Butter
2 Zweige Thymian

Brot in 5 mm große Würfel schneiden. Mit Butter, Knoblauch und Thymian in einer Pfanne anbraten, bis es knusprig und goldbraun ist. Croûtons auf Küchenpapier abtropfen lassen, den Knoblauch und den Thymian entfernen.

Für die Garnitur:

1 EL Kapern in Salzlake, abgetropft
Olivenöl, zum Anbraten

Kapern auf Küchenkrepp trocknen lassen, dann in Olivenöl knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Je 1 EL Rucola-Creme auf zwei Teller streichen. Jeweils ein gebratenes Heilbuttfilet draufgeben und mit einem Löffel Sauce Grenoble, Sauerteig-Croûtons, Kapernschaum und gebackenen Kapern belegen. Die gegrillten Kopfsalate neben den Fisch legen.

Zusatzzutaten von Mareike:

Lecithin

Mareike nutzte das Lecithin für den Kapernschaum.

Zusatzzutaten von Lea:

keine

Lea benutzte keine Zusatzzutaten.



Laut WWF ist der **Heilbutt** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen. (Stand Januar 2025):

- 2. Wahl: Norwegen, Aquakultur: Netzkäfiganlagen
- 2. Wahl: Nordostpazifik FAO 67, Nordwestatlantik FAO 21:
Wildfang: Grundlangelinen