

Gedämpfter Heilbutt mit Blumenkohl-Creme und Spinat

Für zwei Personen

300 g Heilbutt-Filet	1 Bio-Zitrone	1 kleiner Blumenkohl
2 Schalotte	2 junge Knoblauchzehen	125g frischer Spinat
150 ml Gemüsebrühe	75 ml trockenen Weißwein	25g Butter
1 EL Olivenöl	160 ml Sahne	75 ml Gemüsefond
0,5 TL schwarze Pfefferkörner	0,5 Bund glatte Petersilie	Salbei, Zitronenthymian
Chili, Cayennepfeffer	Muskatnuss, Salz, Pfeffer	

Den Blumenkohl waschen und in Röschen zerteilen. Eine Schalotte und eine Knoblauchzehe abziehen und würfeln. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Würfel darin glasig anschwitzen. Den Blumenkohl dazugeben, kurz mitdünsten und mit dem Gemüsefond ablöschen. Anschließend 100 Milliliter Sahne zugeben und alles bei mittlerer Temperatur weich kochen. Danach alles zusammen pürieren und mit Salz, Chili und Cayennepfeffer abschmecken. Den Spinat verlesen, Stiele abzupfen und waschen. Eine Schalotte und die zweite Knoblauchzehe in feine Würfel schneiden. Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Schalotten- und Knoblauchwürfel darin anschwitzen. Den Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Dann die restliche Sahne dazugeben und etwas einkochen lassen. Das Heilbutt-Filet waschen, trocken tupfen und in der Mitte durchschneiden. Diese anschließend in den Dampfgarer geben und garen. Den restlichen Gemüsefond, den Weißwein, die Pfefferkörner, die Kräuter, die Schale und Saft einer halben Zitrone in den Topf des Dampfgarers geben und aufkochen lassen. Den Heilbutt im Dampf etwa zehn Minuten bei circa 80 Grad dämpfen. Den Heilbutt auf einem Teller anrichten. Den Blumenkohlcreme und den Spinat dazugeben und servieren.

Sandra Gierl am 06. Februar 2013