

Heilbutt-Filet, Kartoffel-Creme, Estragon-Sahne-Soße

Für zwei Personen

Für den Heilbutt:

300 g Heilbuttfilet	Butter	2 EL Mehl
Öl	Salz	weißer Pfeffer

Für die Kartoffelcreme:

4 lila Kartoffeln	50 g Butter	50 ml Sahne
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die Sauce:

1 Zitrone, Saft, Abrieb	100 ml Sahne	1 TL Butter
1 Bund Estragon	2 Blätter Liebstöckel	1 Zweig glatte Petersilie
1 TL Mehl	Salz	weißer Pfeffer

Für die Garnitur:

2 Zweige Dill

Für den Heilbutt:

Das Fischfilet salzen und pfeffern, melieren und in Öl und etwas Butter von beiden Seiten kurz anbraten. Je nach Dicke ca. 2 Minuten von jeder Seite.

Für die Kartoffelcreme:

Kartoffeln schälen, klein schneiden und in gesalzenem Wasser garkochen. Kartoffeln ausdampfen lassen, stampfen und mit Sahne und Butter cremig schlagen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

Für die Sauce:

Sahne erwärmen, Estragon, Liebstöckel und vier Blätter Petersilie in die Sahne legen und etwas köcheln lassen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft und -abrieb würzen und mit Butter oder Mehl und Wasser nach Bedarf die Sauce andicken. Sauce mit dem Stabmixer aufschäumen.

Für die Garnitur:

Dill als Garnitur verwenden.

Anemone Vogels am 15. August 2024