

Heilbutt en papillote mit Rucola-Fenchel-Pesto

Für zwei Personen

1 Heilbuttfilet à 180 g	1 Frühlingszwiebel	1 Knolle Fenchel
2 Karotten	75 g Zuckerschoten	5 Cherrytomaten
50 ml Fischfond	4 EL Anislikör	30 g Zucker
2 g Fenchelpollen	3 EL Knoblauchöl	Meersalz, Pfeffer

Für das Rucola-Fenchel-Pesto:

150 g Rucola	1 Knolle Fenchel, mit Grün	50 g getr. Öl-Tomaten
1 Zitrone	80 g Parmesan	60 g Paranusskerne
50 ml Olivenöl	3 Zweige glatte Petersilie	Meersalz

Für den Heilbutt en papillote Frühlingszwiebel waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Fenchel putzen, Strunk entfernen und achteln. Tomaten waschen, Strunk entfernen und halbieren.

Karotten schälen, Enden entfernen und in dünne Streifen schneiden. Zuckerschoten waschen und klein schneiden. In einer Pfanne zwei Esslöffel Knoblauchöl erhitzen. Gemüse im heißen Öl anschwitzen und mit Anislikör und Fischfond ablöschen. Mit Pfeffer, Zucker, Fenchelpollen und Meersalz abschmecken. Gemüse auf Pergamentpapier-Bögen geben.

Für das Rucola-Fenchel-Pesto Fenchel putzen, Strunk entfernen und grob zerkleinern. Rucola putzen, waschen und trockenschleudern. Zitrone auspressen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen. Aus Fenchel, Rucola, Petersilie, getrockneten Tomaten, Paranusskernen, Parmesan, Olivenöl und Zitronensaft mit dem Pürierstab ein cremiges Pesto mixen. Mit Meersalz würzen.

Heilbuttfilet kalt abbrausen und trockentupfen. Mit einem Esslöffel Knoblauchöl beidseitig bestreichen, Pesto auf eine Seite streichen. Heilbutt mit Pesto auf das Gemüsebett setzen, Pergamentpapier zu einem Bonbon verschließen und bei 170 Grad im Ofen 18 bis 20 Minuten garen. Heilbutt en papillote mit Rucola-Fenchel-Pesto auf Tellern anrichten und servieren.

Christian Stübinger am 23. November 2016