

Heilbutt, Orangen-Linsen, jungem Spinat, Dijon-Senf-Soße

Für zwei Personen

Für den Heilbutt:

400 g Heilbutt, ohne Haut Olivenöl, Salz, Pfeffer 2 Zweige glatte Petersilie

Für die Orangen-Linsen:

2 Orangen	200 g rote Linsen	400 g junger Spinat
1 Schalotte	1 Zehe Knoblauch	110 g Butter
2 Zweige Thymian	1 Lorbeerblatt	200 g Kartoffeln
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die Dijon-Senfsauce:

2 Zehen Knoblauch	2 Schalotten	300 ml Fischfond
100 ml Weißwein	200 ml Sahne	2 EL Dijon-Senf
Salz	Pfeffer	

Für die Dijon-Senfsauce zwei Knoblauchzehen und zwei Schalotten schälen. Schalotten in Scheiben schneiden. Fischfond mit Weißwein, Knoblauchzehen und den Schalottenscheiben in einem Topf aufkochen. Reduzieren lassen. Sahne dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und passieren. Den Senf einrühren.

Die Orangen halbieren und auspressen. Die Linsen in 30 Gramm Butter anschwitzen, anschließend mit dem Orangensaft ablöschen. Den Thymian und das Lorbeerblatt zugeben und das Ganze bei mittlerer Hitze weich kochen. Salzen, pfeffern und etwas kalte Butter unterrühren. Die Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in Salzwasser garen.

Den Heilbutt in vier gleich große Stücke schneiden und in etwas Olivenöl von beiden Seiten anbraten mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine Schalotte und eine Zehe Knoblauch abziehen und fein würfeln. Schalottenwürfel in Butter anschwitzen. Den Spinat und den gehackten Knoblauch dazugeben und unter Schwenken zusammenfallen lassen. Mit Salz und Muskat würzen.

Heilbutt und Spinat auf den Orangen-Linsen anrichten und mit Dijon-Senfsauce auf Tellern anrichten und servieren.

Nelson Müller am 16. März 2016