

# Heilbutt mit Kapernschaum, Rucola-Creme, Römersalat

## Für zwei Personen

### Für den Heilbutt:

2 Heilbuttfilets, à 150 g	1 Knoblauchzehe	2 EL Butter
2 Zweige Thymian	Salz	Pfeffer

### Für die Sauce:

4 halbgetrock. Kirschtomaten	2 EL Kapern in Weinessig	1 Zitrone, Saft, Abrieb
50 g Butter	2 Zweige glatte Petersilie	Salz, Pfeffer

### Für den Kapernschaum:

50 g kalte Butter	100 ml Kapernsud	100 ml Fischfond
Salz, Pfeffer		

### Für die Rucola-Creme:

125 g Rucola	1 Knoblauchzehe	Ahornsirup
100 ml Olivenöl		

### Für den Römersalat:

2 Römersalatherzen	1 Zitrone, Saft, Abrieb	1 TL Ahornsirup
2 EL Olivenöl	$\frac{3}{4}$ Bund Dill	$\frac{3}{4}$ Bund Kerbel
Meersalz		

### Für die Sauerteig-Croûtons:

2 Sch. Sauerteigbrot	1 Knoblauchzehe	3 EL Butter
2 Zweige Thymian		

### Für die Garnitur:

1 EL Kapern, abgetropft	Olivenöl	
-------------------------	----------	--

## Für den Heilbutt:

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:

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:

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

## Für die Rucola-Creme:

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

## Für den Römersalat:

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

Zitronensaft auspressen und Zitronenschale abreiben. Aus Olivenöl, Salz, Pfeffer, Ahorn-

sirup, 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:**

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:**

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.

Cornelia Poletto am 07. März 2025