

Heilbutt, Kartoffel-Kruste, Rahm-Rotkohl, Orangen

Für 2 Portionen

2 Heilbuttsfilets, à 150 g	1 Kopf Rotkohl	1 Zwiebel, weiß
1 Orange	Pflanzenöl	Zimt
100 ml Rotwein	2 Kartoffeln, festk.	2 Zweige Thymian
1 Ei	1 Zitrone	150 g Crème-fraîche
30 g Walnusskerne	Salz, Pfeffer	

Vom Rotkohl die äußeren Blätter und den Strunk entfernen, anschließend in sehr feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Orange mit einem scharfen Messer, inklusive der weißen Haut schälen. Orangenfilets auslösen und auf Küchenpapier auslegen.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und den Rotkohl zusammen mit den Zwiebelwürfeln anbraten. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zimt würzen. Mit Rotwein ablöschen und abgedeckt 15 Minuten leicht köcheln lassen. Hin und wieder umrühren.

Kartoffeln schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden.

Thymianblätter abzupfen und fein hacken. Heilbuttsfilets gründlich abwaschen und abtupfen. Ei in einer Schüssel mit einer Gabel verquirlen.

Heilbuttsfilets mit etwas Zitronensaft beträufeln und mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Heilbuttsfilets mit Ei einstreichen.

Kartoffelscheiben gefächert auf den Heilbutt legen und gut andrücken.

In einer Pfanne ordentlich Öl erhitzen. Den mit Kartoffelscheiben belegten Heilbutt zunächst auf der Kartoffelseite ca. 5 Min. braten. Anschließend vorsichtig wenden und auf der Fischseite weitere 2-3 Minuten braten.

Crème fraîche, Walnusskerne und Orangenfilets zum Rotkohl geben. Kurz unterrühren, erhitzen und erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rahmrotkohl auf Tellern anrichten und den Heilbutt oben darauf legen. Anschließend servieren.

Christoph Rüffer am 14. November 2025