

Yin-Yang von Heilbutt, Wild-Lachs, Orangen-Fenchel-Salat

Für 4 Personen

Heilbutt:

240 g Heilbuttfilet, ohne Haut	1 Limette	20 g Ingwer
1 TL Sojasoße, hell	20 ml Olivenöl	Meersalz

Wildlachs:

240 g Wildlachs, ohne Haut	1 Limette	1 Schote Chili
1 TL Sojasoße, hell	20 ml Sesamöl	Meersalz

Salat:

2 Orangen	1 Zitrone	4 Fenchel
1 g Safran-Fäden	2 EL Honig	Koriander, geröstet, gemahlen
Olivenöl	Meersalz	Pfeffer, weiß

Garnitur:

20 g Lachskaviar	20 g Osietrakaviar	100 g Crème-fraîche
Zupfsalat oder Wildkräuter		

Heilbutt:

Den Fisch in hauchdünne Scheiben schneiden. Am besten mit einem scharfen Messer sehr schräg schneiden, um möglichst viel Fläche zu bekommen. Den Saft der Limette auspressen und den Ingwer fein schneiden. Aus Limettensaft, Ingwer, Sojasoße, Olivenöl und einer Prise Salz eine Vinaigrette herstellen und auf einen flachen Teller geben. Die Fischescheiben nebeneinander darauf legen und circa 20 Minuten marinieren.

Wildlachs:

Den Fisch in hauchdünne Scheiben schneiden. Am besten mit einem scharfen Messer sehr schräg schneiden, um möglichst viel Fläche zu bekommen. Den Saft der Limette auspressen und die Chili-Schote fein schneiden. Aus Limettensaft, Chili, Sojasoße, Sesamöl und einer Prise Salz eine Vinaigrette herstellen und auf einen flachen Teller geben. Die Fischescheiben nebeneinander darauf legen und circa 20 Minuten marinieren.

Salat:

Den Saft der Orangen und der Zitrone auspressen. Den Fenchel vom Strunk befreien und in die einzelnen Teile zerlegen. Diese werden dann vorsichtig geschält und in hauchdünne Scheiben geschnitten. (Sollten sie eine Aufschnittmaschine oder einen Küchenhobel haben, kann man die Fenchelstücke auch damit fein hobeln.) Den Fenchel nun mit Zitronensaft, Meersalz und Pfeffer würzen und zwei bis drei Minuten vorsichtig und gut damit massieren. Den Orangensaft auf die Hälfte reduzieren. Safran-Fäden, Honig und etwas Koriander circa zwei Minuten mitköcheln lassen. Danach den Fenchel auf ein Sieb geben, damit der Saft abtropft. Die Orangenreduktion dazu geben, gut durchrühren und mit etwas Olivenöl verfeinern.

Garnitur:

Auf einem Teller oder einer Platte aus Heilbutt und Wildlachs ein Yin und Yang Motiv legen. (Zur Erleichterung eine Schablone benutzen.) Auf das Heilbuttfilet kommt als „Auge“ der Lachskaviar und auf den Wildlachs der Osietrakaviar. Um das Yin und Yang einen feinen Kreis mit dem Fenchel-Orangensalat legen und diesen mit feinem Zupfsalat oder Wildkräutern bunt verzieren. Danach die Crème-fraîche in Form von Punkten kreisförmig rundherum spritzen.

Tipp: Wer keinen Osietrakaviar bekommt, kann auch gerne Zuchtkaviar oder den Kaviar vom Seehasen verwenden.

Ralf Zacherl am 15. April 2011