Gebratenes Heilbuttfilet mit Morchelsauce, Erbsen, Speck und Kräutergnocchis (für 4 Personen)

ZUTATEN

Heilbuttfilet:
800 g Weißer Heilbutt/filiert ohne Haut
Salz, Pfeffer, Knoblauch, Thymian, Olivenöl, Butter

Morchelsauce:
160 g getrocknete Morcheln
200 ml Geflügelfond
120 ml Sahne
2 Schalotten
40 ml Dry Sherry
Salz, Pfeffer, Petersilie

Gnocchis:
500 g holländische Ofenkartoffeln
350 g Mehl
80 g Parmesan
2 Eigelb
Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Petersilie

Gemüse:
80 g Speck
200 g Erbsen
20 g Butter
60 ml Geflügelfond
1 Schalotte
Salz, Pfeffer, Olivenöl, Butter

ZUBEREITUNG

Das Heilbuttfilet sollte möglichst kein Schwanzstück sein, um ein gleichmäßiges Garen vom Filet zu ermöglichen. Sie sollten eine beschichtete Pfanne verwenden, in der alle vier Stücke à 200 g Platz finden. Das Filet vor der Verwendung nochmals trockentupfen und mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Geben Sie in die heiße Pfanne etwas Olivenöl zum Anbraten. Die Pfanne sollte aber nicht zu heiß sein. Wenn der Fisch in der Pfanne liegt, geben Sie eine angedrückte Knoblauchzehe und einige Thymianzweige dazu. Das Filet sollte von beiden Seiten goldgelb angebraten sein, bevor es auf ein Backblech mit Backpapier gelegt wird. Legen Sie auf jedes Filet eine kleine Butterflocke und nochmals einen Thymianzweig. Wenn Sie vor dem Anrichten den Fisch bei 160 Grad ca. sieben Minuten bei Umluft im Ofen hatten, sollte er schön glasig und heiß sein. Stimmen Sie das Garen des Fisches mit der Zubereitung von Sauce und Beilagen ab, damit der Fisch möglichst in einem Rutsch gebraten bzw. gegart werden kann.

Sauce
Weichen Sie die Morcheln in kaltem Wasser für ca. zwei Stunden ein. Wechseln Sie das Wasser zwei bis dreimal aus. Die Morcheln möglichst gut wässern, da sie oft sehr mit Erde behaftet sind. Die Schalotten in feine Würfel schneiden und in der beschichteten Pfanne mit etwas Olivenöl anschwitzen. Dann geben Sie die abgetropften Morcheln hinzu und braten diese bei mittlerer Hitze mit an. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwas klein geschnittenen Knoblauch hinzufügen. Mit dem Sherry ablöschen und einkochen. Gießen Sie nun mit dem Geflügelfond auf und reduzieren Sie dies bis zur Hälfte. Mit Sahne auffüllen und etwa 15 Minuten köcheln lassen. Je nach gewünschter Konsistenz etwas mit Stärke abbinden. Nachschmecken und mit glatten Petersilienstreifen verfeinern. Gießen Sie die Soße leicht an den Fisch.

Erbsen und Speck
Den Speck in feine Würfel schneiden und in der Pfanne ohne Fett langsam zerlassen. Fügen Sie nun ein paar Schalottenwürfel hinzu und eine Flocke Butter. Die Erbsen jetzt mit in die Pfanne geben und kurz mit etwas Geflügelfond glasieren. Geben Sie die Gnocchis hinzu und schmecken Sie mit Salz und Pfeffer ab. Wenn die Gnocchis glasiert und heiß sind, können Sie das Ganze auf dem Teller anrichten und den Fisch darauf platzieren.

Kräutergnocchis
Die Kartoffeln waschen und auf ein Salzbett im Ofen backen. Wenn sie gar sind, können Sie die Kartoffel halbieren und das Innere durch die Kartoffelpresse drücken. Geben Sie die beiden Eigelb sowie den geriebenen Parmesan hinzu. Im Anschluss mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und langsam Mehl dazugeben. Der Teich sollte nicht feucht sein, damit die Gnocchis nicht zerfallen. Sie können die Kräuter bei den Gnocchis mit dem Mehl fein mixen oder beim Glasieren frisch hinzufügen. Den Teig in kleine Kugeln formen und mit dem Gnocchibrett abrollen. Dann im kochenden Salzwasser abkochen. Wenn die Gnocchis nach oben kommen, herausnehmen und auf ein geöltes Blech legen. Fertig! Die Gnocchis mit Speck und Erbsen glasieren und anrichten.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß und gutes Gelingen bei der Zubereitung.

Nils-Kim Porru, Küchenchef