



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

Alaska Heilbutt mit gebackenem Lauch, Kartoffel-Polenta-Plätzchen, Kürbiskernen, Schmand und Schnittlauchöl

Zutaten für 4 Personen:

800 g Alaska Heilbutt (je 200g Filet)
50 g Kürbiskerne
2 EL Rapsöl

Für den Lauch:

2 kleine Lauchstangen
4 EL Olivenöl
Salz

Für den Schmand:

100 g Schmand
Salz, Pfeffer

Für die Kartoffel-Polenta-Plätzchen:

200 g Kartoffeln (mehlig kochend)
50 g Polenta
100 ml Milch
1 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer

Für das Schnittlauchöl:

1 Bund Schnittlauch
200 ml Rapsöl



Zubereitung:

1. Für die Kartoffel-Polenta-Plätzchen die Kartoffeln schälen, in grobe Würfel schneiden und kochen bis sie weich sind. Dann abgießen und ausdampfen lassen. Währenddessen die Milch mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken, aufkochen und die Polenta einrühren. Die Polenta unter ständigem Rühren köcheln lassen, bis sie zu einem homogenen Brei geworden ist. Die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken und unter die Polenta mischen. Die Polenta-Kartoffel-Mischung auskühlen lassen und in 8 gleichgroße Plätzchen formen. In einer Pfanne von beiden Seiten in erhitztem Öl goldgelb braten.
2. Für das Schnittlauchöl den Schnittlauch grob hacken und gemeinsam mit dem Öl in einem Thermomix für 10 Minuten bei 70°C auf voller Stärke mixen. Anschließend durch ein feines Sieb gießen.
3. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne fett rösten, bis sie aufpoppen.



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

4. Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und salzen. Den Lauch der Länge nach halbieren, waschen und 5 Minuten darin blanchieren. Ein Blech mit Backpapier auslegen und den blanchierten Lauch darauf geben. Mit je einem Esslöffel Olivenöl beträufeln, und bei 180°C circa 10-15 Minuten backen.
5. Heilbutt auf Gräten kontrollieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen, Rapsöl hinzufügen und den Heilbutt darin pro Seite circa 3-4 Minuten anbraten.
6. Den Lauch auf die Mitte des Tellers geben. Jeweils an die obere linke sowie an die untere rechte Seite des Lauchs ein Kartoffel-Polenta-Plätzchen legen. Den Heilbutt auf die Mitte des Lauchs platzieren. Den Schmand punktförmig darum verteilen und das Schnittlauchöl rundherum träufeln. Abschließend die Kürbiskerne über das Gericht streuen.

Zubereitungszeit: 1 Stunde

Nährwerte:

Energie: 1120 kcal / 4700 kJ

Eiweiß: 33 g

Fett: 106 g

Kohlenhydrate: 11 g