

Steinbutt mit Languste und Mangold-Gemüse

Zutaten für Fisch und Languste (für 4 Personen):

- 600 g Steinbuttfilet
- 200 g Langustenschwänze
- 50 g Butter
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Zweig Thymian
- 2 Zehen Knoblauch
- Salz
- Mehl

Langustenschwänze salzen und in einer Pfanne mit etwas Butter braten. Steinbuttfilets in Mehl wenden, salzen und auf der Hautseite zu den Langusten in die Pfanne geben. Nun die Langustenschwänze wenden. Knoblauchzehen andrücken und zusammen mit den Kräutern in die Pfanne geben. Restliche Butter hinzugeben und alles 2 Minuten scharf anbraten. Dann die Pfanne vom Herd nehmen und Fisch und Langusten bei 140 Grad (Ober-/Unterhitze) im Ofen garziehen lassen.

Zutaten für das Mangold-Gemüse:

- je 1 gelbe und 1 Rote Bete
- 1 Ringelbete
- 1 rote Zwiebel
- 1 großer Mangold
- 8 Cherry-Tomaten
- 500 g (mit Blumen) Wildkräuter-Salat
- 10 g geröstete Pinienkerne
- 1 EL Rapschönig
- 20 ml Apfelessig
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Muskat

Mangold vom Strunk befreien und waschen. Anschließend in dünne Streifen schneiden. Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Halbmonde schneiden. Die Beten schälen und in feine Streifen (Juliennes) schneiden. Tomaten halbieren.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin glasig dünsten. Dann die Bete und zum Schluss den Mangold hinzugeben. Kurz scharf anbraten. Nun Pinienkerne, halbierte Tomaten und den Wildkräuter-Salat hinzufügen und das Ganze mit Apfelessig, Honig, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Zutaten für das Kartoffel-Gurkenpüree:

- 2 Salatgurken
- 800 g Kartoffeln
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Eigelb
- 50 g Butter
- 1 Bund Dill

- 1 Zehe Knoblauch
- Salz
- Pfeffer
- Muskat

Kartoffeln schälen und zusammen mit dem Lorbeerblatt in Salzwasser kochen. Die Gurken schälen und zusammen mit der Knoblauchzehe mit einem Pürierstab pürieren. Dill fein schneiden. Butter erwärmen. Kartoffeln stampfen und mit dem Gurkenpüree vermengen. Eigelb und flüssige Butter unter das Püree heben und das Ganze mit Salz, Pfeffer, Muskat und Dill abschmecken.

Zutaten für die Soße:

- 400 ml Fischfond
- 500 ml Schlagsahne
- 180 ml Champagner
- 1 g Safran
- 50 g Butter
- Schale von 1 Zitrone
- Schale von 1 Orange
- Salz
- Pfeffer

Fischfond und Sahne aufkochen und anschließend auf die Hälfte reduzieren. Mit geriebener Zitronen- und Orangenschale, Safran, Champagner, Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die Soße mit einem Stück Butter pürieren, bis sie schaumig ist.

Sendung/Quelle: Mein Nachmittag

Letzter Sendetermin: 26.09.2018

Koch/Köchin: Marcus Gräfe

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen