

Gebratener Steinbutt mit gerösteten Kerbelknollen

Zutaten für den Steinbutt (für 4 Personen):

- 600 g Steinbuttfilet
- 80 g Butter
- 120 g Pankomehl
- ersatzweise: Paniermehl
- 0.5 Bund Thymian
- 50 g Pinienkerne
- 100 g gekochte Maronen
- 20 g Honig
- 1 EL Pflanzenöl
- Salz
- Pfeffer

Das Steinbuttfilet kalt abspülen, gut trocken tupfen, in 4 Portionen schneiden und abgedeckt kalt stellen. Für die Kruste den Thymian abzupfen, die Maronen und Pinienkerne grob hacken und bei 160 Grad (Heißluft) im Ofen circa 10 Minuten rösten. Butter in einer Pfanne zerlassen, Panko- oder Paniermehl, Maronen und Thymianblättchen hinzufügen und etwas Farbe nehmen lassen. Mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Ofen auf 200 Grad (Oberhitze) vorheizen. Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen, die Steinbuttfillets salzen, von beiden Seiten anbraten, bis sie Farbe nehmen. Nebeneinander in eine feuerfeste Form setzen, die Kruste auf den Filets verteilen. Im Ofen weitere 5 Minuten garen.

Zutaten für die Kerbelknollen:

- 500 g Kerbelknollen
- 20 g Butter
- 1 EL Pflanzenöl
- 20 g Zucker
- 0.5 Bund Petersilie

Die Kerbelknollen waschen und mit einer Wurzelbürste putzen oder wahlweise schälen, anschließend vierteln. Öl in einer Pfanne stark erhitzen, die Kerbelknollen dazugeben. Hitzezufuhr reduzieren, Butter und Zucker hinzufügen und unter gelegentlichem Wenden circa 10 Minuten garen. Zum Schluss die fein geschnittene Petersilie dazugeben.

Zutaten für den Feldsalat:

- 250 g Feldsalat
- 30 ml Sherry-Essig
- 10 g Pommery-Senf
- 10 g Ahornsirup
- 20 g Olivenöl
- 30 g Nussöl
- Salz
- Pfeffer
- 2 (Sorte Cara Cara) Orangen

Den Feldsalat gründlich, bei Bedarf mehrmals waschen und trocken schleudern. Für das Dressing Essig, Senf und Ahornsirup in einem hohen Becher pürieren. Öl in feinem Strahl hineinlaufen lassen, sodass eine Emulsion entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Orangen filetieren. Dafür oben und unten jeweils die Enden abschneiden. Anschließend die Schale in Streifen von oben nach unten abschneiden, sodass das Fruchtfleisch komplett sichtbar ist. Die einzelnen Orangenfilets mit einem dünnen Messer zwischen den Trennhäuten herauslösen.

Anrichten:

Den Feldsalat und die Orangenfilets auf flachen Tellern verteilen und mit dem Dressing beträufeln. Die Steinbuttfilets mittig darauf platzieren und die Kerbelknollen außen herum drapieren.

Sendung/Quelle: Mein Nachmittag

Sendetermin: 11.12.2019

Koch/Köchin: Hannes Schröder

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