

Ihr Festmenu zu den Feiertagen!

Heilbuttfilet mit knuspriger Nusskruste an Fenchel-Orangengemüse

Zutaten (4 Portionen)

4x 200 g Heilbuttfilet	100 g Butter
2 Limetten	2 Fenchelknollen
3 EL Mehl	1 rote Zwiebel
100 g Butterschmalz	2 Orangen
150 g Macadamianüsse	1 kleiner Zweig Thymian
4 Scheiben Toastbrot ohne Rinde	Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 Schalotten, fein gewürfelt	

Zubereitung

Fenchel-Orangengemüse:

Die Fenchelknollen waschen, halbieren, den Strunk entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Die rote Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Die Orangen schälen und in Scheiben schneiden und halbieren.

Die Zwiebeln in etwas Butterschmalz anschwitzen und den Fenchel zugeben. Mit dem ausgetretenen Orangensaft ablöschen und weich dünsten. Zum Schluss die Orangenscheiben zugeben.

Je nach Geschmack kann das Fenchel-Orangengemüse mit einem Schuss Pernod oder Grand Marnier flambiert werden.

Nusskruste:

Die Schalotten mit der Butter leicht glasig dünsten, zur Seite stellen.

Die Macadamianüsse hacken und leicht anrösten. Das Toastbrot entrinden und in den Handflächen oder im Mixer zerbröseln. Die Nüsse, die Brotbrösel mit der Schalottenbutter mischen und die Thymianblätter zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwas auskühlen lassen.

Heilbuttfilets:

Die Heilbuttfilets würzen, in Mehl wenden und das überschüssige Mehl abklopfen. In Butterschmalz kurz anbraten. Die Macadamianusskruste auf den Filets verteilen und leicht andrücken. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech rund 6 Minuten im auf 180°C vorgeheizten Ofen backen. Für eine schöne Bräunung der Kruste zum Ende der Backzeit kurz die Grillfunktion zuschalten.

Nun auf einem Teller das Gemüse mittig anrichten und den Heilbutt darauf geben. Guten Appetit und frohe Festtage wünscht Ihnen

