

FÜR IHR OSTERMENU!

HEILBUTT IN DER SESAMKRUSTE AUF ZITRONENCAPONATA

Zutaten (4 Portionen)

Fisch:

600-800 g Heilbuttfilet
2 Eier
2 EL weißer Sesam
2 EL Semmelbrösel
4 EL Öl

Gemüse:

800 g frischen Blattspinat
60 g Butter
etwas Knoblauch
1 Schalotte

Zitronencaponata:

2 Tomaten, gewürfelt
2 Schalotten
2 EL Kapern
etwas Blattpetersilie
2 Zitronen, in Scheiben
1 EL Zucker
weißen Aceto Balsamico

Salz und Pfeffer, Muskat

Zubereitung

Gemüse:

Spinat waschen, dicke Blattstiele entfernen. In kochendem Wasser kurz brühen, dann abschrecken. Die Butter in einen Topf geben und schmelzen lassen. Würfel einer Schalotte und gepressten Knoblauch (nach Geschmack) dazu geben und leicht angehen lassen. Spinat zugeben, salzen, pfeffern und mit etwas Muskat abschmecken.

Zitronencaponata:

Den Zucker bei mäßiger Hitze in einer Pfanne schmelzen und die Zitronenscheiben darin karamellisieren. Zwei Schalotten achteln, zu den Zitronenscheiben geben und glacieren. Die Kapern und Tomatenwürfel zugeben, würzen und mit etwas weißem Aceto Balsamico ablöschen. Mit Blattpetersilie abrunden.

Fisch:

Den Heilbutt mit Ei, Sesam und Semmelbrösel panieren. Öl in Pfanne geben und den Fisch goldgelb ausbacken.

In der Tellermitte den Spinat anrichten und den Heilbutt darauf geben. Die Zitronencaponata um den Heilbutt anrichten.

Als Beilage empfehle ich junge Kartoffeln und einen guten halbtrockenen Riesling (z.B. von Thomas Rath).

Ich wünsche frohe Ostern und guten Appetit

Robert Hecker
Hecker's Fischkontor

