

Heilbutt mit Kürbiskernöl-Pesto und Kressepüree



Hauptspeise
Rezeptart



80 Minuten
Zubereitung



mittel
Schwierigkeit



Zutaten für 4 Portionen

Fischfilets:

4 Stk. Filets vom weißen Heilbutt (à 140 g)
Meersalz
Rapsöl
4 Stk. Kürbisblüten
2 Zweige Zitronenthymian, schwarzer Pfeffer

Kressepüree:

400 g mehliges Erdäpfel
Salz
2 EL gebräunte Butter
1 Handvoll Kapuzinerkresse
100 ml Obers
Muskatnuss (gerieben)
etwas Limettensaft

Zum Garnieren:

2 EL Kürbiskernöl-Pesto mit Steirischem Kürbiskernöl g.g.A.
Kapuzinerkresse-Blüten

Zubereitung

Die Erdäpfel schälen, in grobe Würfel schneiden und in wenig Salzwasser weich kochen.

Die Heilbuttfilets säubern und salzen. Kürbisblüten vorsichtig säubern, Stängelansätze abschneiden, Blütenblätter auseinander falten und über die Filets legen. Die so vorbereiteten Filets mit Rapsöl bepinseln, in eine breite und leicht eingölte Auflaufform geben und mit Thymian bestreuen. Die Form mit hitzebeständiger Klarsichtfolie gut verschließen und die Filets im Ofen bei 95 °C ca. 15 bis 20 Minuten garen (bis zur hellen, glasigen Konsistenz). Die Erdäpfel abseihen und ausdampfen lassen. Inzwischen die Kresse kurz in Salzwasser blanchieren, abschrecken und mit gebräunter Butter und dem Obers im Küchenmixer pürieren. Danach die Erdäpfel zerstampfen und mit der Kressenpaste zu einem luftigen Püree verarbeiten. Das Püree mittig auf die vorgewärmten Teller setzen, die fertig glasig gegarten Filets darauf legen, mit etwas Rapsöl von der Auflaufform und etwas Limettensaft leicht beträufeln. Das Kürbiskernöl-Pesto rund um verteilen, mit Kapuzinerkresse-Blüten dekorieren.

Rezept von Hans Peter Fink (steirischer Spitzenkoch) / Foto: Werner Krug