

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 10. Mai 2022 ▪
Vorspeise mit Alfons Schuhbeck



Klaus Rottensteiner

**Sous-vide gegarter Heilbutt mit Avocado-Creme,
 Meerrettich-Mousse und Zitrus-Buchweizen-Crunch**

Zutaten für zwei Personen

Für den Heilbutt:

500 g Heilbutt, ohne Haut
 1 Zitrone, Abrieb
 30 g Butter
 Kräutersalz, zum Würzen

Das Wasserbad auf 55 Grad vorheizen. Heilbutt salzen und mit Nussbutter im Folienbeutel vakuumieren und 15 Minuten garen. Zitronenabrieb am Ende über den Fisch reiben.



**PROFI
 TIPP**

Heilbutte sind sehr anfällig für Überfischung, da sie bis zu 50 Jahre alt werden können, nur langsam wachsen und mit einem Alter von 10 bis 14 Jahren erst spät geschlechtsreif werden. Sollten Sie Heilbutt verwenden wollen, greifen Sie auf **Schwarzen Heilbutt** zurück, der aus dem FAO 27 Nordostatlantik (MSC) stammt, auf Pazifischen Heilbutt der aus dem FAO 67 Nordostpazifik (MSC) oder auf Weißen Heilbutt (Atlantischer Heilbutt), der aus den Fanggebieten FAO 21 Nordwestatlantik (MSC) oder FAO 27 Nordostatlantik (MSC).

Für Avocado-Creme:

1 reife Avocado
 1 Knoblauchzehe
 1 Zitrone, Saft
 50 ml Vollmilch
 Chiliflocken, zum Würzen
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch auslösen. Knoblauch abziehen und halbieren. Avocado-Fruchtfleisch, Knoblauch, Zitronensaft, Chiliflocken und Milch in einem Standmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken, in einen Spritzbeutel umfüllen und kalt stellen.

Für die Meerrettich-Mousse:

100 g Mascarpone
 100 g Griechischer fester Joghurt, 10% Fettgehalt
 1 EL Sahnemeerrettich, aus dem Glas
 ½ Zitrone, Saft
 1 Ei
 2 Prisen Zucker
 1 TL Salz
 2 Prisen schwarzer Pfeffer

Mascarpone, Joghurt, Meerrettich, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker in einer Rührschüssel verrühren. Ei trennen und Eiweiß steif schlagen. Den steifen Eischnee behutsam unterheben und die Masse in eine mit Frischhaltefolie ausgekleideten Auflaufform oder Schale geben. Form mit Folie abdecken und im Kühlschrank fest werden lassen. Vor dem Servieren mit einem in heißes Wasser getauchten Esslöffel formschöne Nocken aus der Mousse stechen.

Für den Zitrus-Buchweizen-Crunch: Buchweizen in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis er zu duften beginnt.
50 g Buchweizen Puderzucker einstreuen und den Buchweizen karamellisieren.
2 EL Puderzucker Zitronenabrieb zugeben und untermischen. Buchweizen-Crunch auf
1 Zitrone, Abrieb Backpapier verteilen und abkühlen lassen. Vor dem Servieren zerbröseln.

Für das Kartoffelstroh: Kartoffeln schälen in dünne Stifte schneiden.
2 Kartoffeln In einer Fritteuse bei 170-180 Grad knusprig frittieren, herausheben,
Öl, zum Frittieren abtropfen lassen und leicht salzen.
Salzflocken, zum Würzen Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.