



Heilbutt in der Folie mit Fenchel, Ingwer, Orangen
und asiatischer Kräutermulsion

Heilbutt in der Folie mit Fenchel, Ingwer, Orangen und asiatischer Kräuteremulsion

Zubereitung: Den Fenchel mit Sparschäler oder Gemüsehobel in dünne Scheiben schneiden, in Salzwasser kurz blanchieren, abkühlen und trocknen. Ingwer fein hacken und hauchdünne Streifen einer Orangenschale abreiben. Die Kartoffeln beim Kochen tournieren.

Zubereitung Kräuteremulsion: Butter in der Küchenmaschine sehr schaumig rühren, sodass möglichst viel Luft in die Butter kommt. Die Hühnerbrühe erwärmen, die Gelatine einweichen, in der Brühe auflösen und kühl stellen. Die Kräuter fein hacken und zur schaumigen Butter geben. Anschliessend den Zitronensaft und die Worcestershiresauce zur Butter geben. Mit Salz und Pfeffer sowie nach Belieben mit wenig Knoblauch abschmecken.

Wenn alle Zutaten vermischt sind, ganz zum Schluss die gelierende Hühnerbrühe begeben und behutsam unter die Butter ziehen, bis die Butter die Flüssigkeit aufgenommen hat. Abschmecken und zum Festwerden-Lassen auf ein Blech mit Küchenpapier geben, flach streichen, sodass ein ca. 3 cm dickes Quadrat entsteht. Im Kühlschrank fest werden lassen.

Fertigstellen: Vier Stück Alufolie zu einer Fläche von 50x50 cm auf dem Tisch ausbreiten. In die Mitte den Fenchel legen, Ingwer und Orangenzesten darüber streuen, den Fisch auf den Fenchel legen, leicht salzen und dann ein gutes Stück Kräuteremulsion darauf geben. Links und rechts vom Fisch je eine Kartoffel legen und die Folie hermetisch verschliessen und dabei darauf achten, dass genügend Platz für Dampf bleibt. Die Rollen zum Garen bei 180 °C für 12–14 Minuten auf ein Backblech in den Ofen geben. In der Folie auf Tellern servieren.

Geräte-Tipp: Backofen-Serie 400/Dampfbackofen

Profi-Tipp von André Jaeger: Dank des Festwasseranschlusses kann der Garprozess im Dampfbackofen generell bis zu 24 Stunden eingestellt werden. Über einen Langzeit-Timer bei Heissluft von 85 °C sogar bis zu 72 Stunden.

Rezept für 4 Personen

Zutaten Heilbutt:

4 Stück Heilbuttfilet à 80–110 g

1 Fenchel

1 TL Ingwer

¼ TL Orangenzeste

1 Prise Salz

8 Kartoffeln

Zutaten Kräuteremulsion:

1 kg Butter

5 dl Hühnerbrühe

6 Blatt Gelatine

250 g Kräuter, fein gehackt

(Kerbel, Petersilie, Estragon, Koriander)

2 EL Zitronensaft

1 EL Worcestershiresauce

Salz und Pfeffer aus der Mühle

Nach Belieben wenig Knoblauch

Alufolie zum Fertigstellen

Rezept von André Jaeger für Gaggenau